

七塚体育便り

第2号

令和2年 4月 20日(月)

七塚小学校 体育担当

暖かい日が続いていますが臨時休校により、家庭内で過ごす時間が多くなっているのではないかと思います。

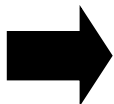
4月9日の第1号では、広いスペースを使わずに行う、握力を高める運動例を紹介しました。今回も広いスペースを使わずに行えるトレーニングを紹介したいと思います。ご家庭で子ども達と共にぜひ試してみてください。

★体幹を鍛える運動例

<腹筋(上部)を鍛える運動>



ひざの角度は90°にして背中をつけてスタートする。



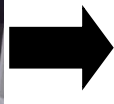
腕は前に組み、尻や足が浮かないようにして、ゆっくり上半身を上げていく。

正しいやり方で、1セット10回程度。
正しい動きで初めは1回や5回から。

<腹筋(下部)を鍛える運動>



ひざのまっすぐ伸ばし、かかとを浮かせてスタートする。



反動をつけずに、ゆっくり足を上げる。(体の角度は120°くらいに)

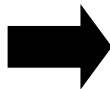
きれいな動きだと、1回やるだけでも大変です!

ここまでは体の表面に近い筋肉(アウターマッスル)を鍛える運動例について紹介しましたが、次は体の深部にある筋肉(インナーマッスル)を鍛える運動例を紹介していきます。どちらもバランスよく行うことで、姿勢良く生活ができたり、運動パフォーマンスの向上につながったりすると思います。

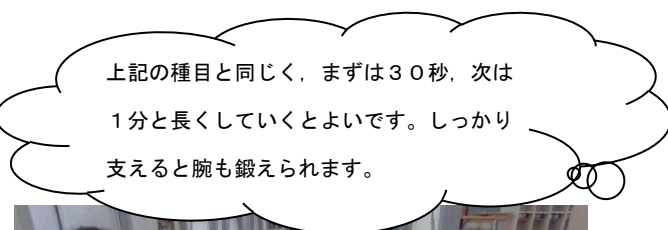
<主に腹筋を鍛える運動>



ひじの角度は90°にして。腕とつま先でバランスを取れるように整える。



尻が上がりすぎないように、背中から脚にかけて一直線になるよう体を上げていき、止める。



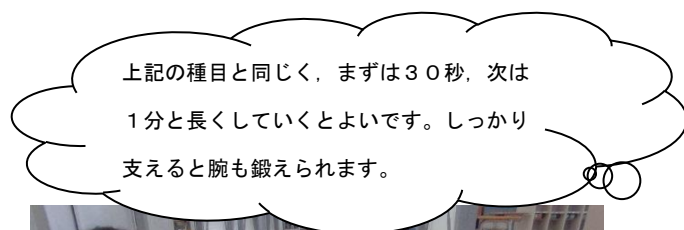
<主に背筋を鍛える運動>



ひじの角度は90°にして。腕とかかとでバランスを取れるように整える。



尻が上げ、背中から脚にかけて一直線になるよう体を上げていき、止める。



体幹を鍛えることによるメリットは前述した以外にも、怪我の防止、新陳代謝の向上など多くあります。継続的に取り組むことで運動だけでなく生活する上でもよい効果が得られます。

今回紹介した運動例以外にも、体幹を鍛えるトレーニングは多くあるので、今後も紹介できればと思います。

今後も児童の体力向上に向けた運動や、体育的行事に合わせた運動を紹介していきたいと思います。ぜひご家族で子ども達と共にチャレンジしてみてください。



参考文献

*角謙二『1日5分からの体幹トレーニング』株式会社樫（えい）出版社、2013年

*ライフネット生命「医師が教える、体幹を鍛える7つのメリット」 (<https://.lifenet-seimei.co.jp/2015/07/21/4175/>)

閲覧日：2020年4月17日