

# Let's トレーニング

臨時休校中、体の動かす機会が減っていませんか？体力の低下は免疫力の低下にもつながります。

運動やストレッチは、免疫力をUPする力があるため病気にかかりにくい体を作ることができます。もちろん、体力向上にもつながります。休校中も運動に取り組み強い体を作りましょう。

東和中学校体育科



## (1) ランニング/ウォーキング

### 取り組み方

- ランニングの目安は 20分～30分
- ウォーキングの目安は 30分が理想的
- 自分のペースで走りましょう。長く走れるペースで！
- 朝ランニングは生活リズムも整えてくれるのでおすすめです

### 外で活動する時の注意点

- 周囲へのエチケットとして **マスク** をつけましょう
- 活動する時は、1人もしくは家族の人と明るい時間に活動しましょう
- 人との間隔をウォーキングは **5m**、ランニングは **10m** あけましょう



## (2) サーキットトレーニング

### 取り組み方

- 20秒トレーニングして、10秒休憩しましょう！(回数の場合は15回)
- 1種目20秒なので全力で行いましょう！
- 最初は①～④を1セットやってみましょう。慣れてきたら2セット、3セット増やしていきましょう。また、レベルアップできそうな人は、上半身トレーニングと下半身トレーニング続けて行ってみましょう

### ☆上半身バージョン

#### ① 腕立て



• 難しい人は、慣れるまで膝をつけて  
OK!



• 手は肩幅に広げて、脇をしめずに肘を深く曲げる

#### ② クロス腹筋



• 右肘を左膝にタッチ  
• 左肘を右膝にタッチ  
• これを繰り返す

#### ③ マウンテンクライマー



• 腕立ての姿勢から、足を交互に前に出そう！テンポよく！

#### ④ 足こぎ



• 足を交互に胸に近づけ、伸ばした足は地面に付けない  
• 足のつま先は天井にむける

# ☆下半身バージョン

## ①スクワット



- 手は頭の後ろ、足は肩幅に広げる
- 膝が90度になるまで腰を落とす

• 膝90度だといいね



## ②もも上げ



- 背筋を伸ばしてももを上げる
- 腰を落とさずに速さとテンポを意識する

## ③ランジ



- 手は頭の後ろに
- 左右交互に足を出す
- 出した膝の角度が90度以上になるように

## ④バーピー



• 一つ一つの動きを素早くおこなおう！

### (3) ストレッチ

#### 取り組み方

- 1種目10~15秒で伸ばすところを意識しながら行いましょう
- ストレッチは、呼吸を忘れずにリラックスして行いましょう
- 太い線の部分を意識してストレッチしましょう

① 上半身



② 腕・体側



③ 腕



④ 胸



⑤ 背中



反対も伸ばす

反対も伸ばす

⑥ 肩



⑦ 脚の裏側



⑧ 横腹



⑨ アキレス腱



⑩ 股関節



- 首も左側にたおす
- 反対も伸ばす

- 右手で左足のつま先タッチ
- 反対も伸ばす

反対も伸ばす

反対も伸ばす