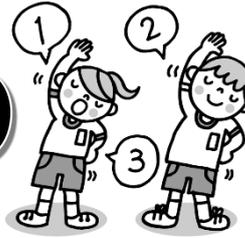


体力向上便り



保健体育部

No. 1

2020. 5. 11

休校中におすすめの運動

休校が延長になりました。学力と共に体力の維持・増進も大切になります。不要不急の外出を自粛する中で、ご家庭でできることを紹介します。親子で取り組み、家族で健康な体作りを行いましょう!!

① ラジオ体操（テレビ体操）



毎日続けて、ラジオ体操の達人に！

姿勢を支えるには筋力が必要となるため、育ち盛りの子どもたちにとって、運動は極めて重要です。なかでも体幹を中心に効果的に鍛えられるのが「ラジオ体操」です。『ラジオ体操第1』は、腕や足を伸ばす、関節を大きく動かすといったエクササイズが特徴です。体全体の筋肉をほぐし、柔軟性を高めることで、「血行促進」「背骨や腰のゆがみ対策」が期待できます。『ラジオ体操第2』は、多くの筋肉を動かし、体全体でエネルギーを使うといったエクササイズが特徴です。「身体を鍛えて筋力を強化する」、「内臓の動きを活性化させる」ことを目的にした運動が続きます。

さらに、毎日の生活リズムを保つためにも有効です。

- NHKラジオ第1放送 6:30～6:40
- NHKテレビ体操 6:25～6:35
- NHKラジオ第2（再放送）8:40～8:50

【参考】JPかんぽ生命 ラジオ体操の正しい動き、できてますか？

<https://www.jp-life.japanpost.jp/health/radio/>

【ポイント】

- ① 姿勢を意識して！！
- ② 伸ばすところは伸ばす！！
- ③ 笑顔で楽しく！！

② 柔軟体操

柔軟性を高めて、ケガをしにくい体に！

からだが硬いと転んだ時にケガをしやすく、どんな運動をするにしても無駄な動きが多くなり、からだをうまく使うことができないと言われていています。大人は体を柔らかくするのに努力し続ける必要があるのに対して、小さな子どもはやり方を覚えれば簡単に開脚できるようになります。

しかし、成長とともに子どもの柔軟性は低くなってしまいうこともあります。体の柔軟性は広く私たちの健康づくりにも必要な要素です。一般的に行う、前屈、開脚などは一人でもできると思いますが、今回は、親子でできる柔軟体操を紹介します。

【ポイント】

- ① 毎日続けることが大切！！
- ② 呼吸を止めないで！！

○くるくるまわり

保護者はしゃがみ、子どもは立ち、向い合って両手をつなぎます。そのまま手を離さないで、上体をそらしてくるくるまわります。

♪なべなべそこぬけ♪の歌に合わせてまわります。

- ① 「なべなべそこぬけ」両手を横にゆらす
- ② 「そこがぬけたら」まわる準備
- ③ 「かえりましょ」手を離さないようにぐるっと半回転して、背中を合わせそのまま、また歌にあわせて両手をゆらし次の「かえりましょ」元にもどる



○ボートこぎ

親子で向い合い、互いに開脚の長座姿勢になります。(子の足は親の膝につけます)互いに両手をつなぎ、膝を曲げないように交互に後方に倒れたり、前屈したりします。



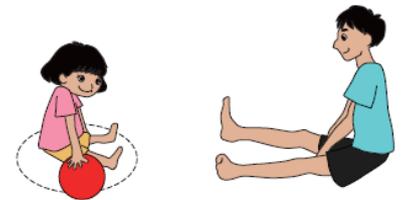
○足でタッチ

親子で背を向け、互いに長座姿勢をとります。(背中合わせにならないように間隔をあけます)両腕を横に開きながら互いにゆっくり後ろに倒れて、足の裏でタッチします。



○ボール渡し

親子で向い合い、少し離れて互いに長座姿勢になります。子どもから、膝を曲げないようにしてボールを手でころがします。1周まわしたら、交代して保護者も行ないます。



○縄まわし

縄の端を結び、丸をつくります。親子で向い合い、ナワをとおして互いに両手をつなぎます。手を離さないようにナワをくぐり、1周させます



【参考】

・こどもまなび☆ラボ <https://kodomo-manabi-labo.net/>

・KAWAI 子どもの運動 Q&A「親子であそぼっ」柔軟性

https://www.kawai.jp/physical/health/parent_child/detail08.php

③ なわとび



1日10分で持久力・心肺機能の向上を！

いつでも、どこでもできる「なわとび運動」を奨励します。なわとびは、多様な動きづくりや瞬発力、調整力及び持久力の向上にもつながります。さらに、心肺機能を高める運動としても効果があると言われています。

今回は学年に応じて技を選定しました。これまでに跳んだことのない跳び方もあると思いますが、この際に挑戦する気持ちを大切に、取り組んでみてください。なお、学年ごとに『なわとびカード』を配付します。**難易度は高めに設定**してありますが、途中であきらめることなく、1つでも多くの技に挑戦し、跳べた喜び・達成感を味わいましょう。

低学年

- ① 両足とび（前）
- ② 両足とび（後ろ）
- ③ 片足とび
- ④ 2びょうしとび
- ⑤ かけ足とび（前）
- ⑥ かけ足とび（後ろ）
- ⑦ 交差とび
- ⑧ 二重とび
- ⑨ あやとび

中学年

- ① 両足とび（前）
- ② 両足とび（後ろ）
- ③ 2びょうしとび
- ④ かけ足とび（前）
- ⑤ かけ足とび（後ろ）
- ⑥ 2重とび
- ⑦ 交差とび（前）
- ⑧ 交差とび（後ろ）
- ⑨ あやとび
- ⑩ あやとび（後ろ）
- ⑪ あや2重とび

高学年

- ① 両足とび（前・後ろ）
- ② かけ足とび（前・後ろ）
- ③ 2びょうしとび
- ④ 交差とび（前・後ろ）
- ⑤ 交差2重とび
- ⑥ 二重とび（前・後ろ）
- ⑦ あや2重とび
- ⑧ 側しんとび
- ⑨ 前後交差とび
- ⑩ 3重とび

跳び方がわからない人はこちらのサイトを参考にしてください。動画で紹介されています。

【参考】大阪府 教育庁 教育振興室保健体育課 競技スポーツグループ

<http://wwwc.osaka-c.ed.jp/dougahp/download.html>

※ワークシートの記入例

北光小学校5・6年

体力アップ なわとび チャレンジ

【やり方】 それぞれの技について、レベルごとに決められ

レベル	レベル	レベル	レベル	レベル
とびかた	1	2	3	4
両足とび（前）	10	20	30	40
両足とび（後ろ）	1	3	5	7
かけ足とび（前）	10	20	30	40
かけ足とび（後ろ）	5	10	15	20

北光小学校5・6年

体力アップ なわとび チャレンジ

【やり方】 それぞれの技について、レベルごとに決められて

レベル	レベル	レベル	レベル	レベル
とびかた	1	2	3	4
両足とび（前）	10	20	30	40
両足とび（後ろ）	1	3	5	7
かけ足とび（前）	10	20	30	40
かけ足とび（後ろ）	5	10	15	20

できたところには色をぬります。

④ その他体力向上に関わるサイト紹介

新型コロナウイルスに伴う臨時休業期間中、家庭でも楽しく行えるスポーツ・運動・遊びを紹介しているサイトをご紹介します。家庭で楽しく過ごしましょう！！

- 子供の運動あそび応援サイト（スポーツ庁）
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html
- オリジナルダンス「Like a Parade」（スポーツ庁）
https://www.youtube.com/watch?v=qh-IXtl0yY&feature=emb_logo
- 【レッスン動画】オリジナルダンス「Like a Parade」（スポーツ庁）
https://www.youtube.com/watch?v=nWG_u4VxF58&feature=emb_logo
- 女性スポーツアンバサダー任命式&オリジナルダンス「Like a Parade」メイキング動画（スポーツ庁）
https://www.youtube.com/watch?v=Dus62E_m3BY&feature=emb_logo
- 女性スポーツ促進キャンペーンサイト（スポーツ庁）
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop11/list/detail/1422724.htm
- 【読売ジャイアンツ】家でできるトレーニング
<https://www.youtube.com/channel/UCXxgOigSYUp0tqdd6luPEnQ>
- 【三重県サッカー協会】ストレッチ動画
<https://www.mfa-ikagaku.com/movies>
- 日本体育大学 三宅良輔教授監修 「キレイキレイ体操」
https://www.youtube.com/watch?v=xOt4lfbHeiY&feature=emb_title
- 日本体育大学 三宅良輔教授監修 親子 de 体操「動物ごっこで遊ぼう」
https://www.youtube.com/watch?v=CmOG4K82ONs&feature=emb_title
- 日本体育大学 三宅良輔教授監修 「日体大健康づくりエクササイズ」
https://www.youtube.com/watch?v=lc_39zujUuM
- みんなで筋肉体操（NHK）・・・かなりハードですが・・・
<https://www4.nhk.or.jp/P4975/24/>

※無料のコンテンツであっても一部通信料が発生するものがあります。利用する場合は家庭で相談してください。

※紹介したサイトの他にもたくさんあります。

⑤ 最後に

運動は免疫力を高めるのに有効です。規則正しい生活リズムを大切に、学習と運動どちらもしっかり行いましょう。

手洗い・うがいを大切に
外出時にはマスクをつける



次回の登校日にみんなで元気に会いましょう！！