

中学生体力アップメニュー 2

短時間の取り組みで、効率よく運動を！健康的な生活を心掛けよう！

ランニング系（屋外が使える場合）

- ① ランニング ～ 10分（止まらないで走れる、無理のないスピードで！）
- ② サイドステップ右、左（各20m程度を2セット）
- ③ クロスステップ右、左（各20m程度を2セット）
- ④ ダッシュ（全速力で30m～50mを2本）



体操（家の中で取り組もう！）

- ◎ 8カウントで取り組もう！
- ①跳躍 ②屈伸8×2 ③・④伸脚8×2（浅く・深く）
 - ⑤アキレス腱8×2 ⑥左右振 ⑦上体回旋8×2 ⑧手首足首運動8×2
- 効果のある動きを考えながら取り組もう！

ストレッチ（家の中で取り組もう！）

- ◎ 呼吸を止めないでゆっくり10秒（ゆっくり10カウントを数えよう！）
1. 肩のストレッチ（左右）
 2. 前屈ストレッチ（足をクロスし、左右）
 3. ヨーガストレッチ（左右）
 4. 脚前後ストレッチ（左右）
- 伸びている筋肉を感じながら、ゆったりと、しっかり伸ばそう！



補強運動（家の中で取り組もう！）

1. 腹筋運動×10回（お尻でバランスをとり、手足を伸ばす）
2. 背筋運動×10回（ひじとひざを少しでも高く） 1～3を3回
3. 腕立て伏せ×10回 繰り返そう！

無理なく自分のできる範囲で、繰り返し正確に取り組みましょう。スポーツへの取り組みは、生活の基礎体力作りとして大切です。

でも、スポーツの楽しさは、取り組むことだけではなく、興味のあるスポーツや授業に生かせる動画（集団行動など）を探して研究してみましょう！

【保護者の方へ】

安全面には十分配慮して取り組むよう、お子様への声掛けをお願いします。