**新型コロナウイルス感染症対策の**

**臨時休業による運動不足を解消しよう!!**

兵庫県教育委員会のホームページに掲載している「運動プログラム」の動画を参考にして、臨時休業による運動不足を解消するために、自宅などで取り組んでみよう。



１　ホームページのアドレス

　　【兵庫県教育委員会事務局体育保健課学校体育班動画サイト】

http://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/taiiku-bo/htdocs/?page\_id=35

※　携帯の場合は、QRコードを読み取ったサイトの一番下にある

「体育保健課学校体育班映像サイト」をクリックしてください。

動画サイトＱＲコード

２　サーキットトレーニングとは

下半身を鍛える運動の次は上半身を鍛える運動、腕を鍛える運動といったように、異なる種類の運動を順番に行う運動の事をいいます。回数や時間を決めて複数の運動を組み合わせて行うことで、短時間で様々な筋力を鍛えることができるトレーニングです。

運動プログラムでは、様々なトレーニング方法を紹介しています。自分たちあったトレーニングを組み合わせてやってみよう！！

３　運動プログラムの内容（1人でできるサーキットトレーニング）

　【小学生例】

　　　下記の運動（8分）→休憩（３分）を３セット（約30分）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 順番 | 運動名 | 回数 | 時間 | 備考 |
| １ | 四股 | 10回 | 1分 | 左右交互に5回ずつ行う |
| ２ | かえるの足打ち | 10回 | 1分 | 柔らかいマットなど安全な場所で行う |
| ３ | ブリッジ柔軟 | － | 1分 | ブリッジの状態で移動すると効果的 |
| ４ | スクワット | 20回 | 1分 | 正しい姿勢で行う |
| ５ | 腕立て回り | ４周 | 1分 | 左右交互に1周を２セット |
| ６ | バービー運動 | 10回 | ２分 | 正しい動きで行う |
| ７ | 開脚柔軟 | － | 1分 | 筋肉をしっかり伸ばす |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 順番 | 運動名 | 回数 | 時間 | 備考 |
| １ | 四股 | 20回 | ２分 | 左右交互に10回ずつ行う |
| ２ | 伏臥膝カール | 20回 | 1分 | キックとバタ足を20回ずつ |
| ３ | かえるの足打ち | 20回 | 1分 | 柔らかいマットなど安全な場所で行う |
| ４ | ヒールアップ | 20回 | 1分 | まっすぐな姿勢で行う |
| ５ | ブリッジ柔軟 | － | 1分 | ブリッジの状態で移動すると効果的 |
| ６ | 肘・膝クロスタッチ | 20回 | 1分 | 動作を正確に行う |
| ７ | ジャンプスクワット | 20回 | 1分 | 正しい姿勢で行う |
| ８ | 腕立て回り | ４周 | 1分 | 左右交互に1周を２セット |
| ９ | バービー運動 | 10回 | ２分 | 正しい動きで行う |
| 10 | 開脚柔軟 | － | 1分 | 筋肉をしっかり伸ばす |

　【中学生の例】

　　　下記の運動（12分）→休憩（３分）を３セット（約45分）

４　参考

その他、自宅において、一人でできる運動

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分類 | 運動名 | 概要 |
| 小学校 | 腕立て回り～バービー運動 | 腕立て伏せの状態で行う敏捷性をつくる運動 |
| かえるの足打ち | 腕による体の支持能力をつくる運動 |
| 四股（大また四股で移動） | 股関節を鍛える運動 |
| ブリッジ柔軟運動 | 股関節を柔らかくする運動 |
| 開脚柔軟運動 |
| 中学校 | 腕立て伏せ | 腕の筋力と筋持久力を高める運動 |
| 膝引きつけ運動 |
| 腕の上下運動 |
| スクワット | 脚の筋力と筋持久力を高める運動 |
| 伏臥膝カール運動 |
| ヒールアップ・トウアップ |
| 下肢の前後・左右・回転運動 |
| 腹筋運動（シットアップ） | 体幹の筋力・筋持久力を高める運動 |
| 肘・膝クロスタッチ運動 |
| 背筋運動 |
| トウタッチ |
| 連続ジャンプ | 全身のパワー発揮能力を高める運動 |
| バービー運動 |
| 連続ボックスジャンプ |
| 前後左右とび |