

# 体力向上プログラム



第1号  
教良木小学校  
文責：松崎

## 体力向上～セルフトレーニング～

体力向上プログラムを紹介していきます。  
今回は、「上体起こし」のプログラムを紹介します。

### 【セルフ体力テストの方法と上体起こしが続けられるためのトレーニング(例)】

- ・布団やマット等の上で、2人組（家族など）で足をおさえ、図のような腹筋運動の動きを、30秒間連続で何回できたか挑戦する。  
（1人の時は、ベッドやソファの下などに足を入れて固定する。）
- ・普段の生活の中で、直立姿勢のまま腹筋に力を入れて10秒間（×3回）キープする。  
（テレビを見ながら、散歩をしながら…等、いろんな場面でやってみよう）

### 【学校生活等で役立つ時】

- ・マット運動、鉄棒、バレーボール（ジャンプの姿勢）等



（家族など2人組の取組例）

## 体力向上～セルフトレーニング～

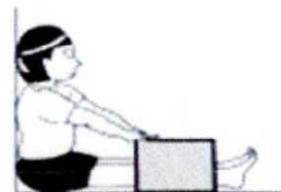
次に、「ちょう座体前屈」のプログラムを紹介します。

### 【セルフ体力テストの方法と柔軟性を高めるトレーニング(例)】

- ・図の姿勢で両手で段ボール箱などをさわり、箱を何cm前に進められるか挑戦する。  
（足の外側に箱を（できれば両手に1個ずつ）置く。横にメジャー等を置いて測る。）
- ・2人組で、前屈だけでなく、いろんな方向に曲げ伸ばしを行う。  
（息を吐きながら、痛くない程度に行う。）

### 【学校生活等で役立つ時】

- ・マット運動、跳び箱運動、かけっこ、ダンス等



～家庭でも、ぜひチャレンジしてみてください。～