

体力向上プログラム



第2号
教良木小学校
文責：松崎

体力向上～セルフトレーニング～

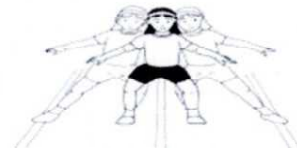
体力向上プログラムを紹介していきます。
今回は、「反復横跳び」のプログラムを紹介します。

【セルフ体力テストの方法と反復横跳びのトレーニング(例)】

- ・図のように、自宅の庭や、近くの公園などに1m間かくで線を3本引く。
- ・ひざを軽く曲げて、低く構え、頭はできる限り真ん中に残しながら、すばやく左右にステップをする。
- (20秒間で線にふれたりまたいだりする回数が何回だったか挑戦する。)
- ・いろんな目印(コーンや柱、木など等)に、素早く行ったり来たりして触れる練習をする。

【学校生活等で役立つ時】

- ・バスケットボール、バレーボール、サッカー、鬼ごっこ等



体力向上～セルフトレーニング～

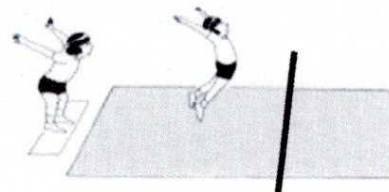
次に、「立ち幅跳び」のプログラムを紹介します。

【セルフ体力テストの方法と立ち幅跳びのトレーニング(例)】

- ・家の庭や近所の公園などで、挑戦しよう。着地の面が土や砂、芝などの危なくないような場所で行うこと。
- ・目印のラインを引き、深くしゃがんで腕を大きく振り、ラインから何cm跳ぶことができたか挑戦する。(※歯切れのよい掛け声でジャンプすると力が発揮できます。)
- ・目標ラインを引いて、自分なりの目標を目指して挑戦する。(目標を超えたら、次の目標を少し伸ばすなど、自分なりに目標を立てる。)

【学校生活等で役立つ時】

- ・バスケットボール、バレーボール、走り幅跳び、走り高跳び、縄跳びなど



～家庭でも、ぜひチャレンジしてみてください。～