

体力向上プログラム



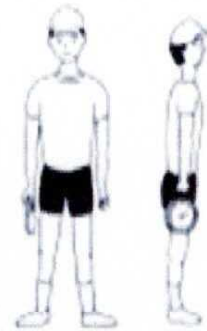
第4号
教良木小学校
文責：松崎

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、「握力」のプログラムを紹介します。

【握力を高めるトレーニング(例)】

- ・両手を「ぐー・ぱー」と開く閉じるをくりかえす。
- ・やわらかいボール（ゴム製など）を小さくなるよう握る。
- ・近くの公園等にある鉄棒などにぶら下がる。



【学校生活等で役立つ時】

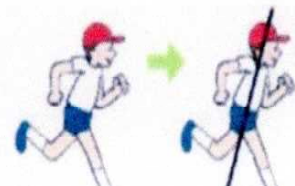
- ・鉄棒、腕相撲、ハンドボール、綱引き、ソフトボール、うんてい

体力向上～セルフトレーニング～

次に、「持久走」のプログラムを紹介します。

【持久力を高めるトレーニング(例)】

- ・自分なりの目標を立てて、近くの公園や家の周りの人通りが少ない道などでジョギングをする。（今日2km走ったから明日は2.5km、今日20分走ったから明日は25分走ろうなどの目標を立てる。体調に合わせ、決して無理をしないこと。）
- ・家や近所に使用できる階段などがあったら、昇り降りを繰り返す。（筋力アップにもつながります。他の人の迷惑にならないように。）



【持久力が役立つ時】

- ・サッカー、バスケットボール、長距離走、鬼ごっこ

～家庭でも、ぜひチャレンジしてみてください。～