

体力向上プログラム



第 3 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、「ボール投げ」のプログラムを紹介します。

【投げる力を高めるトレーニング(例)】

- ・ 近くの公園などの、比較的広い場所などで、ボールを使うことが許可されているところで行う。（危険を伴う場合もあるので兄弟姉妹や近所の友達などと複数で行い、周りに人がいないか安全に注意して行う。）
- ・ 広い場所がない時は、タオルなどの先に結び目を付け、タオルを振って投げる動作のトレーニングを行う。
- ・ 自分の目線の斜め上を目標にし、ひじは下げず90度に曲げて、大きく引いて投げる動作に挑戦する。

【学校生活で役立つ時】

- ・ ドッジボール、ポートボール、バトミントン、
ハンドボール、ソフトボールなど



体力向上～セルフトレーニング～

次に、「50m走」のプログラムを紹介します。

【速く走るためのトレーニング(例)】

- ・ 近くの公園などの、比較的広い場所などでコース（スタートやゴール）をつくり、ゴールするまでスピードは落とさずに走る。（できるだけ長い距離（50mほど）がよいが、10m～20mでもよい。ゴール後に危険がない程度の距離をとること。）
- ・ 前かがみでスタートダッシュの練習。腕をすばやく振り続けよう。

【学校生活等で役立つ時】

- ・ 短距離走、サッカー、走り幅跳び、
走り高跳び、鬼ごっこ等



～家庭でも、ぜひチャレンジしてみてください。～