

子どものための

体の動きを高める運動 まるわかりリーフレット どうして体力を高めるの？

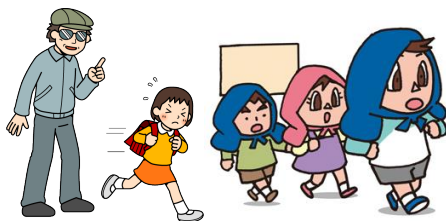
いろいろな運動やスポーツに
生かせるから



健康的に
長生きできるから



急な時でも
動ける体になるから



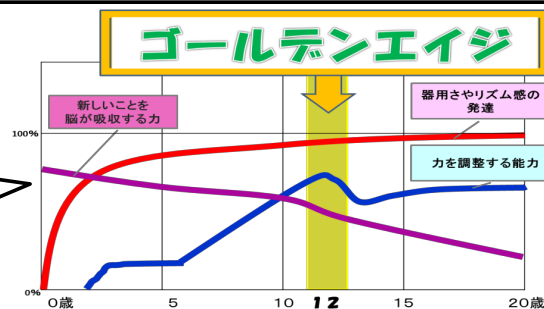
けがや病気になりにくい
体になるから



今がチャンス！！

ちょうど今、
何でもできるよう
なりやすい時期だから

だいたい11～12才が
ゴールデンエイジ

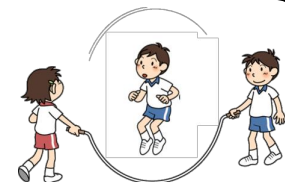


体力ってどうやって高めるの？

知

なぜその運動に取り組むのかを知る

長なわとびに取り組むと
巧みな動きが
高まるんだ！

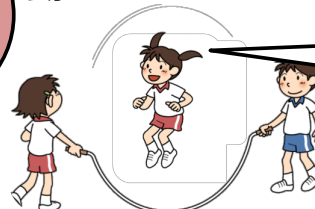


取

り組む

動きのポイントを見付けながら取り組む

なわが地面につく
タイミングで入ったら
とべた！



体力が高まった！！

工

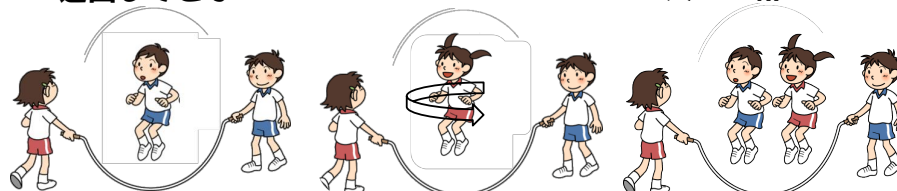
夫する

動きを工夫する

逆回しでとぶ

回転しながらとぶ

2人で一緒にとぶ



方向の工夫

姿勢の工夫

人数の工夫 など

さらに体力が高まった！！

体の動きの高まりとは？

できた！



楽に
なった！

どんな工夫をするの？

用具

- ・ボール
- ・短なわ
- ・長なわ
- ・フープなど

姿勢

- ・しゃがんで
- ・片足で
- ・四つ這いで など

人数

- ・2人
- ・3人
- ・グループ など

方向

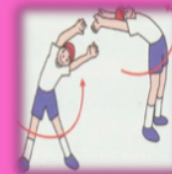
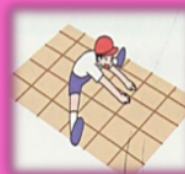
- ・前向き
- ・横向き
- ・後ろ向き など



リズム

- ・速い
- ・ゆっくり
- ・4拍子
- ・3拍子 など

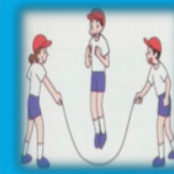
体の柔らかさ



高めると

思い通りに動ける
ようになる

巧みな動き



高めると

いろいろな運動や
スポーツに生かせる



体力って何？



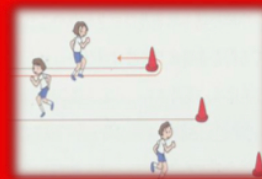
力強い動き



高めると

重いものを運べる
ようになる

動きを持続する能力



高めると

同じ動きを長く続けること
ができるようになる

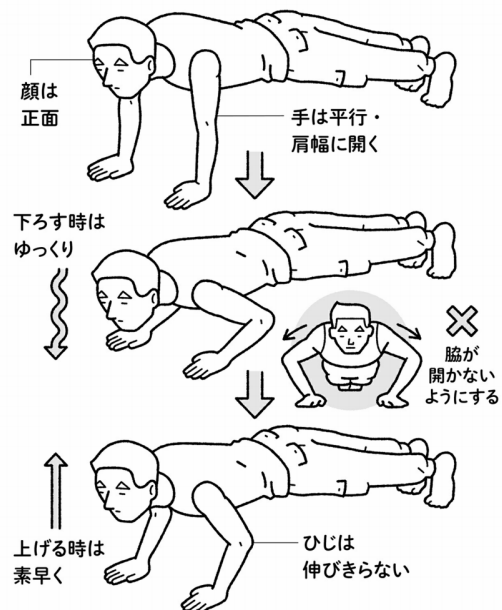
体の動きを高める運動

自分の限界にチャレンジして、体力を高めよう！

自分の力に合った動きの工夫を考えてみよう！

プッシュアップ

力強い動き

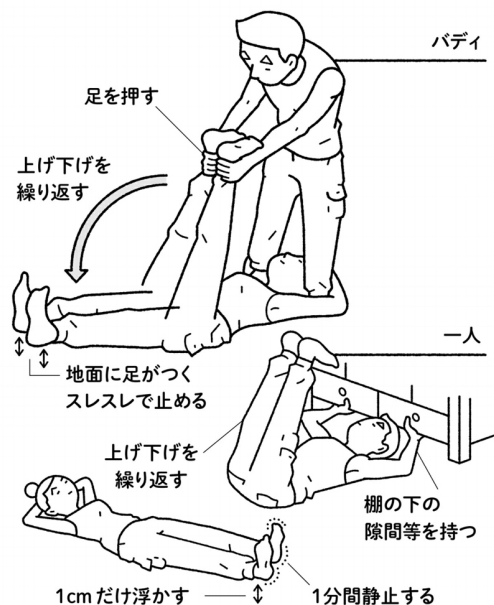


工夫

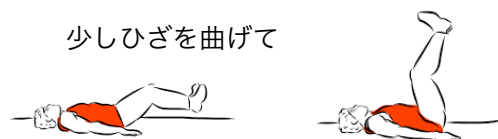


レッグレイズ

力強い動き

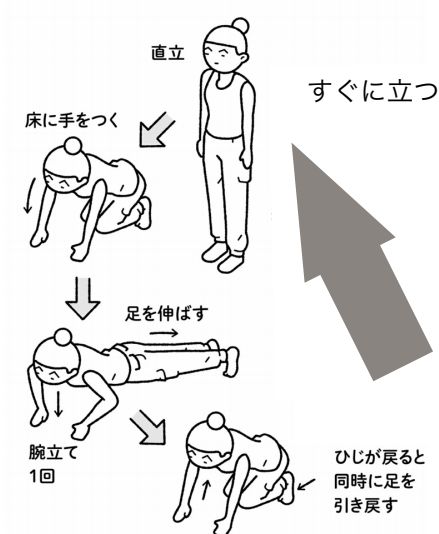


工夫



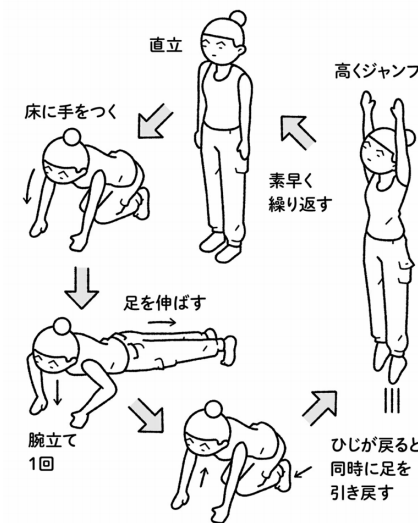
バーピーステップ

動きを持続する能力



工夫

バーピージャンプ



片足立ち

巧みな動き



やり方

1. 素足で行う。(靴やスリッパ、靴下は脱いだほうがいい良いみたい)
2. 両手を腰に当てて、どちらの足がやりやすいか確かめて、やりやすい方で行う。
3. 目を閉じて、腰に手を当てて、片足を上げる。(足が5センチ浮くぐらい)
4. 何秒できるかタイムを図る

こうなったら終了

1. 上げた足が床についたり、軸足についた時
2. 軸足の位置がずれた時
3. 腰に当てた手が外れた時

工夫

目を開けて
手を横にして
手を組んで
足を高く上げて
色々な体勢で



魔法のストレッチ

体の柔らかさ

①長座で前屈



②左右に広げよう



③かかとのラインを0 としてそこから板の 目何枚分手が前にで るか



④足の指を回す→足首 を回す→左右交代→両 足首を回す→つま先を ピンと上に 上げる



⑩もう1度③を行い、 柔らかくなっている か感じてみよう



魔法のストレッチ

⑧足の裏合わせて、つ ま先を両手で持ち、か かとお尻の方までも ってくる→ゆっくり前 屈→あぐらにする→前 屈(あぐらの足の上下 を換えてもう1度

⑨片膝を曲げてゆっく り前屈→足を換えても う1度



⑦左手を右足つま先に →右手を右足つま先に (左右交代)



⑤手で足の裏をつか み、膝をピンと伸ばす



⑥片足をかかえる→つ ま先を額へ→耳へ→頭 の上へ→



工夫



タオルを使って

体の動きを高める運動カード

年組()

運動の前には、しっかりと体操して体をほぐそう！ 音楽をかけると楽しく体をほぐせるよ！ (参考)リズムウォームアップ QRコード

一つの種目につき3セットずつやろう！ 1セットが終わったら、1分間の休憩を入れよう！ 休みすぎる前に次のセットに入ろう！

	プッシュアップ	レッグレイズ	バーピー	片足立ち	魔法のストレッチ
測り方	限界の回数	限界の回数(もしくは) 何秒できたか	1分間で何回できたか	何秒立てたか	背筋を伸ばして床に手をついたところから何cm倒せたか
初日の記録	回	回(秒)	回	秒	cm
目標記録	回	回(秒)	回	秒	cm
一週目の記録	回	回(秒)	回	秒	cm
二週目の記録	回	回(秒)	回	秒	cm
3週目の記録	回	回(秒)	回	秒	cm
自己最高記録	回	回(秒)	回	秒	cm



決めた日だけでなく、
2・3日に1度くらい取り組
んでみよう！！

感想

体の動きを高める運動に取り組んだ感想と、自分の体力に合わせて、どんな工夫した動きができたか、これから取り組みたいことを書いてみよう！

(例)「プッシュアップがむずかしかったので、ひざをついて運動に取り組んだら、自分にも取り組みやすかったです。これからも続けて運動に取り組んで、特に苦手な『力強い動き』を高めたいです。」
