

# 体力づくりのすすめ

北広島市立西の里小学校

ついつい運動不足になりがちな長期休業中に簡単な運動に取り組み、体力の増進、健康の保持に努めてみませんか？

西の里小学校の体育では、授業のはじめにコーディネーショントレーニングというものを取り入れることがあります。コーディネーショントレーニングとは運動能力を空間認知、反応、リズムやバランス等に分類して、それぞれの力を高めていくものです。きつい、厳しい、難しい、といった概念を超えて、誰でも楽しく汗をかき、運動能力やスポーツパフォーマンスの向上を期待できる運動です。

ぜひ、冬休みの期間中、1日15分を目標にご家族で取り組んでみてはいかがでしょうか。下記にコーディネーション運動の例とその他に自宅で簡単にできる運動を紹介します。様々な工夫が可能です。遊び感覚で行っててください。

## ①足裏シーソー

- ・低学年：バランスは崩れてもよいので、1回できるようになろう。
- ・中学年：バランスは崩れてもよいので、3回連続でできるようになろう。
- ・高学年：バランスよくスムーズに、5回連続でできるようになろう。

### 【動作解説】

- ・両脚をそろえて立つ。バランスを崩さないようにつま先からかかと、かかからつま先へ重心を移す。



※繰り返し

### 【ポイント】

- ・つま先に重さがかかっているときは、おへそを出すように行おう。
- ・かかるとに重さがかかっているときは、おへそを出すように行おう。

## ②マリオネット

- ・低学年：腕だけ、脚だけでよいので、正しく動かせるようにしよう。
- ・中学年：リズムは崩れてもよいので、腕と脚を同時に動かせるようにしよう。
- ・高学年：リズムよく腕と脚をスムーズに動かすことができるようになろう。

### 【動作解説】

レベル1 手は「横・下」の2拍子、脚は「グー・パー」の2拍子で行う



※繰り返し



レベル2 手は「上・下・下」の3拍子、脚は「グー・パー」の2拍子で行う。



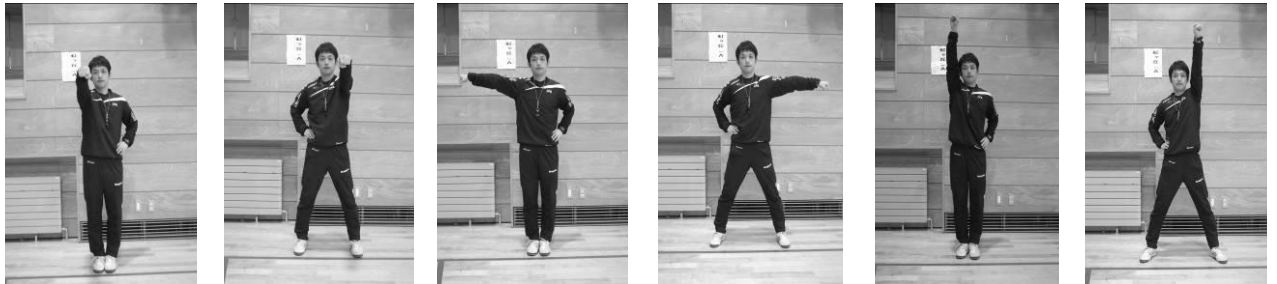
※繰り返し

レベル3 手は「上・下」の2拍子、脚は「グー・グー・パー」の3拍子で行う。



※繰り返し

レベル4 手は「前々横々上々」、脚は「グー・パー」の2拍子で行う。



※5回連続でできたらさらに5回・・・とできる回数を増やしていく。

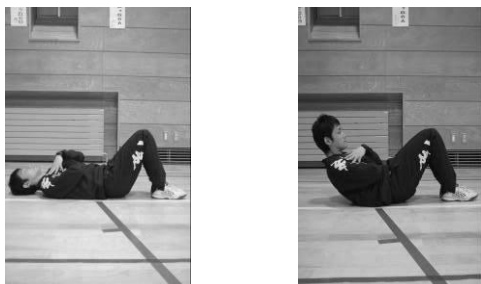
【ポイント】

- 手足を大きく動かし、リズムカルに行う。

### ③カールアップ

【動作解説】

- 両膝を立てた上体で、あおむけになる。
- 息を吐きながら、両手の掌が大腿部前面をスライドするように上体を起こす。
- 背中が床から離れたら、いったん動きを止め、息を吸う。
- 息を吐きながら、ゆっくりとスタートのポジションまで戻る。



【ポイント】

- 最初から無理はしない。1日1回ずつ回数を増やしていくなど力に合った目標設定をする。



#### ④踏み台昇降運動またはまたぎ運動

##### 【動作解説】

- 5cmから20cmくらいの台を用意する。(雑誌などを重ねてもよい。)
- 右足、左足の順に台に上がり、右足、左足の順に台から降りる。次に左足、右足の順に台に上がり、左足、右足の順に台から降りる。この動作を繰り返す。

※台がない場合はまたぎ越せる物(新聞、ボールなど何でもよい。)を自分の前に置き、上記と同様の動作を行う。

- 理想は10分。音楽を聴いたり、テレビを見たりしながらリラックスした状態で行うとよい。

#### ⑤スロージョギング

##### 【動作解説】

- 自宅内での移動をゆっくりとしたジョギングで行う。

##### 【ポイント】

- 疲れるくらいの速さで行ってはいけない。足踏みをするような感覚で、行うとよい。

### 【運動の効果】

- ① 骨が丈夫になります！
- ② 関節や筋肉が柔らかくなります！
- ③ 筋肉が強くなり、疲れにくくなります！
- ④ 心肺機能が強くなり、疲れにくくなります！
- ⑤ 血液がきれいになり、病気にかかりにくくなります！
- ⑥ 笑顔でいられる時間が長くなります！
- ⑦ 脳を活性化させ、学ぶ意欲の向上につながります！
- ⑧ 抵抗力がつきます！
- ⑨ 痛みに強くなります！
- ⑩ 気持ちが元気になります！



どの運動も姿勢をよく行うことが望ましいです。そして、『速さよりも正確さを』、『できることよりもチャレンジすることを』大切にしてください！

# 楽しみながら体力アップを目指しましょう！