さわやか No. 4

幸手市立さくら小学校体育だより
令和２年３月１０日号

　みなさん体調はどうですか？臨時休校中だからこそできる運動（室内編）を紹介します！

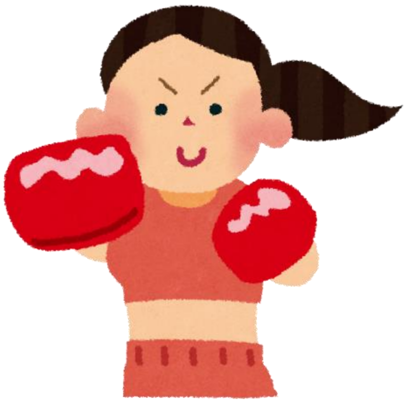
スロースクワット

1.足を肩幅と同じくらい開く
2.足先をやや外側に向ける
3.(2)の時、背中を丸めず、まっすぐ伸ばしましょう
4.腕は前に突き出す
5.10 秒かけてゆっくりと体を下げていく
6.太ももが床と平行になるまで下げる
7.その後、ゆっくりと体を上げていきましょう
8.この動作を 10 回繰り返す
9.インターバル(1 分間)
10.残り 2 セット行う
11.終了

☆ポイント

　スロースクワットの目安は、10 回 × 3 セット。1 回 1 回時間をかけて取り組むことを意識しましょう。スロースクワットで効果を高めるコツは、とにかくゆっくりと取り組むということ。体を下げる時はもちろん、上げる時も時間をかけましょう。動作中は呼吸を止めず、安定させた状態をキープしてください。

シャドーボクシング

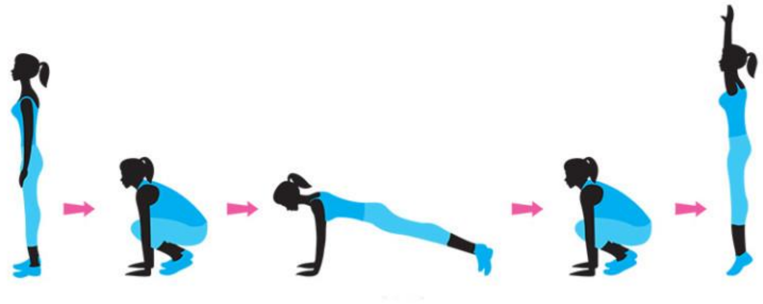


1.両手を胸の前で構える
2.まずは右斜め前に右手でジャブを打ち、
　その後左斜め前に左手でジャブを打つ。
3.元に戻して、その場 2 秒ステップする
4.この動作を 3 分間繰り返す
5.インターバル(1 分間)
6.残り 2 セット行う
7.終了

☆ポイント

　シャドーボクシングの目安は、3 分間 × 3 セット。ペースは変えず、最初のスピードを維持しましょう。シャドウボクシングで最も重要なポイントは、背中を丸めずに打ち込むということ。筋トレ初心者は、疲れてくるとどうしても前傾姿勢になってしまいます。背筋は常に伸ばし、力強く打ち込んでいきましょう。

バーピージャンプ



1.足を拳 1 つ分ほど広げる
2.その場にしゃがみ、両手を地面につける
3.少し飛び跳ねて、両足を後ろに伸ばす
4.両足を元の位置に戻す
5.膝を伸ばしながら、高くジャンプする
6.(5)の時、両手は上に伸ばす
7.この動作を 15 回繰り返す
8.インターバル(1 分間)
9.残り 2 セット行う
10.終了

☆ポイント

バーピージャンプの目安は、15 回 × 3 セット。1 つ 1 つの動きにメリハリをつけて行っていきましょう。バーピージャンプで大切なポイントは、スピードではなく 1 つ 1 つの正しい動きで取り組むということ。たったこれだけを意識するだけで全身の筋肉を刺激できますよ。有酸素運動として取り組むバーピージャンプは時間をかけて行うようにしましょう。

もも上げトレーニングのやり方

1.足を肩幅に開いて、足が並行になるように向きを揃えます。
2.腰に手を当てて、背筋を伸ばします。
3.息を吐きながら、右脚をゆっくりと上げていきます。
4.ももが床と並行になるまで上げたら、3 秒静止します。
5.支えている反対側の脚は、足裏全体で床を押すように真っすぐにします。
6.息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻ります。
7.脚を交互に③～⑥をそれぞれ 10 回ずつ繰り返します。
8.残り 3 セット行います。
9.終了

☆ポイント

もも上げトレーニングの目安は、10 回 × 3 セット。正しいフォームで取り組むことを意識していきましょう。腿上げトレーニングのコツの中でも最も重要なのが、動かしている筋肉と鍛えたい部分を意識しながら取り組む事です。なぜなら、筋肉は意識しないとしっかりと活動をしてくれないからです。

他にも、<u>上体起こし・長座体前屈</u>など、家でできることはたくさんあります！

コツコツときたえた体は　たからもの

できることからまず始めてみましょう！