

休校中役立つ運動・ストレッチ

体幹トレーニング（4種）



動的運動（6種）



静的ストレッチ（多種）

確認事項・約束事等

- 体調が良くなかったり、悪くなった場合には、無理をせずすぐにやめる。休む。
- 水分補給を適宜行う。（安全第一で）
- やったことはログに記入。

体幹トレーニング 注意点

- 各種目呼吸を止めない。
- 正しいフォーム、姿勢で行う。
- 無理はしない。

体幹トレーニング

• 膝つきフロントブリッジ（30秒程）

うつ伏せで寝て、背骨をニュートラル（立っている時のいい姿勢を意識）の状態。

- 1、両膝を肩幅に開き・・・
- 2、肘は肩の真下へ。
- 3、膝をつけた状態でお腹を浮かす。

お尻が落ちたり、腰が反らないよう、身体は直線を心がける。

視線は地面をまず見るように。
キョロキョロしてしまうとバランスが悪くなったり、軸が保たれなくなってしまう。



体幹トレーニング

・膝つきサイドブリッジ（30秒程）

- 1 まず横に寝る（側臥位）。
- 2 膝を揃えて90° に曲げ、肘は肩の真下になるようにセット。
- 3 腰を浮かし、頭から背骨全てが一直線になるように腰を浮かせる。

注意点は顔が曲がらないようにする。



体幹トレーニング

・ヒップリフト（30秒程）

ヒップリフトは仰向けになりお尻を上げるトレーニング

- 1、自然な状態で手を地面に置き仰向けに寝る
- 2、肩幅に足を広げる。
- 3、肩甲骨を支点に、太ももとお腹の筋肉を使い、肩から膝までが一直線になるように骨盤を浮かせる。

お尻は下げすぎず、上げすぎず・・・。



体幹トレーニング

- 膝曲げバックブリッジ（30秒程）

- 1、仰向け状態で肘をついた状態で足を伸ばす。
- 2、軽く膝を曲げる。（レベルによっては膝を伸ばす）
- 3、骨盤を浮かし、肘とかかとで身体を支える。



動的運動 注意点

- 他人との競争ではない。
- 無理をしない。自分の体力と相談。

動的運動

- コンパス

足先を軸にして手で円周上を歩く。
なれてきたら片足で



動的運動

- 2拍子3拍子（腕）

片手上下、片手三角に動かす。（これが簡単だったら片手三角、片手四角など、増やしていく。）

はじめは片方の動きからやってみる。なれたら組み合わせる。



動的運動

- 2拍子3拍子（全身）

ジャンプしながら、腕は横、下、横、下の運動（2拍子）、足はパー、パー、グーの動き（3拍子）で動かす。（簡単だったら足をパー、グー、チョキの3拍子等にする）

はじめは片方の動きからやってみる。なれたら組み合わせる。



動的運動

- タッチジャンプ（ヒールタッチ）

1右足のかかとを軸足の前に上げ、左手でタッチする

2右足を横後ろに上げ、右手でタッチする

3右足のかかとを軸足の後ろに上げ、左手でタッチして下ろす

※左足も同様に行う



動的運動

- 両足回り跳

1 リラックスした姿勢で立つ

2 両足でぐるっと回転しながらとぶ
※ 反対回りも挑戦しよう！

回るときはフィギュアスケートの選手のようにキュッとからだを縮めるほうがよく回れる

ここに注意！

ちゃんと着地すること



動的運動

- こま回り

足の裏をつけ座る。

足をもち、勢いをつけ斜め後ろに倒れる。

半回転し、後ろ向きに座り直す。

(左右行う)



静的ストレッチ 注意点

- テレビを見ながら、読書しながら、お風呂上がり、寝る前にできる。
- 痛くない程度に。

静的ストレッチ

- 動画を紹介

(オガトレ 開脚できるようになるストレッチ！【2週間で開脚ベターっになる方法】

https://www.youtube.com/watch?v=Re5FPU5_37g)

お尻ストレッチ① (大臀筋)
お尻ストレッチ② (大臀筋)
もも裏ストレッチ① (ハムストリングス)
もも裏ストレッチ② (内側ハムストリングス)
もも裏ストレッチ③ (ハムストリングス)
内ももストレッチ① (内転筋)
内ももストレッチ② (内転筋)
内ももストレッチ③ (内転筋)
股関節ひねり運動
開脚ストレッチ①
開脚ストレッチ②
開脚ストレッチ③

引用・参考

- ・小学生・低学年やトレーニング初心者にもできる体幹トレーニングの方法や効果

<https://beauty-health-training.com/taikan-training-syosinnsya-osusume-106/3>

- ・子供の体力向上ホームページ

https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_list.php