

せっかく運動をするのなら

より**効果的**に！！



アドバイス①

いろいろな動きを組み合わせる！

4種類の動きをバランスよく組み合わせるとさら によいです！

柔らかく
する動き

続ける動
き

巧みな
動き

力強い
動き



柔らかく する動き

柔軟性

例えば…

脚の裏側を伸ばす



腕の内側を伸ばす



ももの裏側を伸ばす



※詳しいやり方は、後日アップします！

続ける動き

持久力

例えば…

短縄跳び



踏み台昇降



※詳しいやり方は、後日アップします！

タイミング

リズムカル

巧みな動き

バランス

例えば…

額にボールを乗せてキープ

ボールの上でバランス



※詳しいやり方は、後日アップします！

瞬発力

力強い動き

筋力

例えば…

片手、片足あげの体幹



壁腕立て伏せ



※詳しいやり方は、後日アップします！

アドバイス②

合計30分～60分を目安に！

⇒まずは**合計30分**からやってみよう！！

アドバイス③

まずは**週3日**体を動かす！

⇒ 慣れてきたら**だんだん**日数を**増やして**いこう！
※ちなみに保健体育の授業も週3日ありますよ。

今後はいろいろな組み合わせの例を

ブログに載せていきます！

