

レッツ エクササイズ

大分市教育委員会 体育保健課 学校体育担当班

新型コロナウイルス感染症の影響で臨時休業が続き、体育科・保健体育科の実技授業が実施できずにいます。そこで、家庭において個人で短時間かつ効果的に行える簡単な運動を紹介します。

- 最初から無理な回数やセット数を行うのではなく、徐々に増やしていきましょう
- 行う時は息を止めないで、呼吸をしながら行いましょう
- 人と比べるのではなく、自分にあった運動を継続して行いましょう

※自分のレベルに応じて回数や時間を変えて行い、自身の健康な身体作りに役立てましょう

柔軟性

効果を高めるには・・・

- 1 伸ばすときは呼吸を止めないで息を吐きながら行う
- 2 秒数を数えるときは声を出しながら行う
- 3 伸ばす部位と伸びていることを意識しながら行う

1 体側・胸・背中・肩関節



- ・体を真横に倒す
- ・あげた腕を見るように首を傾けると効果的



- ・背筋をピンと伸ばし、肩甲骨を寄せる。腕を伸ばし組んでいる手を下へ押しさげたり引きあげたりする



- ・腕を胸の前で交差して組みおへそをのぞきこみながら背中を丸める



- ・手のひらを両肩に置き、肩を支点として前や後ろに回す。
- ・肘を上伸ばす時は顔の横に近づける

2 太もも（内もも・もも裏・もも前）



- 足の裏を合わせて膝を開く
- 背筋をピンと伸ばしたまま体を前に倒す
- 床に膝を近づけるとより効果的



- 片脚を体の正面または横に伸ばす
- 背筋をピンと伸ばしたままつま先に
向かって体を前に倒す
- つま先を手前に引っ張るとより効果的



- 膝を折り曲げ、ももの前が張るところまで
体を後ろに傾ける
- 背中が床に近づくほどより効果的

3 お尻・股関節・腰



- ストレッチ（伸ばす）する足のくるぶしを片方
の膝の上に乗せ軸足を動かさずにお尻をかかと
に近づける両手で膝を体に引き付けるとより効果的



- 膝を伸ばし開脚の姿勢をとる
- 背筋を真っすぐにして、おへそを前に出す
- 骨盤を立てたまま、ゆっくり体を床に近づける



- 立てた足を横に倒す。体はまっすぐ前を向く



- 背すじをピンと伸ばしたまま体をゆっくりとひねる
- 腕は曲げずに伸ばすことで体がひねりやすくなる

筋力

効果を高めるには・・・

エクササイズの実行方法で鍛えられる部位が変わります

○インナーマッスル（筋肉の深層部）

ゆっくり長く行くと効果があります

○アウターマッスル（身体の外側・表面にある筋肉）

速く・瞬発的に行くと効果があります

◎エクササイズの目安は、インナー・アウターとも各3セット、回数は10回程度

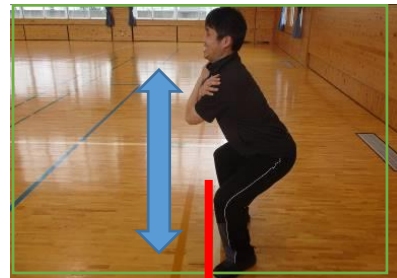
1 スクワット

【インナーマッスル】3秒かけて上体をおろし、3秒かけて上体をあげる 膝が伸び切らない

【アウターマッスル】素早く上体をおろし、素早くもどす 膝が伸び切らない



- ・肩幅より広いスタンスで立つ
- ・足先はやや外側に向ける
- ・両腕を胸の前で組む
- ・背中丸めないで背筋をまっすぐにする



- ・背筋は伸ばしたまま膝を曲げながら上体をおろす
- ・曲げるときは膝がつま先より前に出ないようにおしりを後ろに落とすようにする
- ・両足の幅を変えたり、左右に体重を移動させたりする
- ・膝は伸ばし切らないのがポイント

2 腕立て伏せ

【インナーマッスル】3秒かけて上体をおろし、3秒かけて上体をあげる

【アウターマッスル】素早く上体をおろし、素早くもとの位置にもどす

レベル 1



- ・両腕、両膝で体をささえ、それぞれに均等に体重がかかるようにする
- ・背中や腰をそらないように腹筋に力を入れる

レベル 2



- ・図のように両膝をつき両腕は伸ばして体をささえる
- ・自分のレベルに応じて腕の幅を肩幅から狭くしたり、広くしたりする

レベル 3



- ・両腕とつま先で体をささえる
- ・肩甲骨を寄せ、その状態をたもった（キープ）したままで床につく寸前までおろす

3 腹筋 (クランチ)

【インナーマッスル】 3秒かけて上体をあげ（おろす）、3秒かけて上体をあげる

【アウトマッスル】 素早く上体をあげ（おろす）、ゆっくりもどす



- 床に仰向けになり、膝を曲げて胸の前で腕を組む
- おへそをのぞきこむように上体を丸め込む
- その状態を保ちつつ、自分のレベルに応じて上体を少しさげるとより効果的
(上体をさげずにキープするだけでもよい)



- 床に仰向けになり、膝を曲げて座る
- おへそをのぞきこむように上体を丸めゆっくりと上体をおろしていく。
- 足が床から離れそうになったら元の位置にもどす。
- 上体をおろすほど負荷が強まる
- 腕は胸の前で組んだり、バランスをとるため前に伸ばしてもよい

4 体幹

○姿勢をたもつ（キープする）ことが大切

【インナーマッスル】 3秒かけて上体をあげ、7秒キープして 3秒かけて上体をおろす

【アウトマッスル】 素早く上体をあげ、10秒キープして、ゆっくりもどす

レベル 1



- 両肘をつき、まっすぐの姿勢を維持する
- お尻や腰が落ちないように気を付ける
- 体が一直線になっていることを意識する
- 頭は床と平行にする

レベル 2



- 片手は肘をつき、もう一方の腕はまっすぐ前へ伸ばす
- 左右交互に行う
- 頭は床と平行にする

レベル 3



- 両腕と両脚で体を支える
- 両腕や両脚の幅を広くしたり狭くしたりして体を支える
- 片腕を交互に前にまっすぐ伸ばす
- 頭は床と平行にする