

自分でやってみよう！家族と楽しもう！

# おうちでできるトレーニング！

今年の結果は、もうチェックしましたか？昨年よりも成長していましたか？今回は、『愛国っ子に特にやってみてほしい！』運動について紹介します！ぜひ、友だちやおうちの人と楽しんでやってみてください！

## 【どんな能力？】

- ◇握力…筋力（大きな力を出す能力）
- ◇上体起こし…筋力、筋持久力（大きな力を出したり、力を出し続けたりする能力）
- ◇長座体前屈…柔軟性（体を曲げたりのばしたりする能力）
- ◇反復横跳び…敏捷性（体をすばやく動かす能力）
- ◇20mシャトルラン…全身持久力（全身で運動を続ける能力）
- ◇50m走…走力（走る能力）
- ◇立ち幅跳び…瞬発力（すばやく動き出す能力）
- ◇ボール投げ…瞬発力、巧緻性（すばやく動き出したり、運動を調整したりする能力）

## ① 握力（筋力）

### 【なぜ筋力が必要なの？】

日常生活の中で、物を投げる、持つなど多くの場面で使う能力です。危険な場面に遭遇したときに、安全を確保するために周りの物をつかむ動きにも関係します。

### 【日常生活などで役立つ場面】

◇鉄棒 ◇腕相撲 ◇ボール運動 ◇重い物を持つ など

### 【たとえばこんなトレーニング！】

- ◇両手で「グー・パー」をくりかえす。
- ◇やわらかいボール（ゴム製など）を握る。（テレビを見ながらなど…）
- ◇鉄棒などにぶら下がる。（おうちにぶら下がれるところがあれば、それも OK!）



## ② 50m走（走力）

### 【なぜ走力が必要なの？】

速く走る力は、すばやさや力強さに繋がります。色々なスポーツには、速く走る力が必要とされるものがたくさんあります。

### 【日常生活などで役立つ場面】

◇サッカー ◇短距離走 ◇走り幅跳び・高跳び ◇鬼ごっこ（ケイドロ） など

### 【たとえばこんなトレーニング！】

- ◇公園などの広い場所で、最初から最後まで同じスピードで走りぬける。（長い距離がなければ、10～20mでも OK!ゴールの周りに危険がないところにしましょう!）
- ◇スタートダッシュの練習（七中の先生に教えてもらったことを思い出して!）
- ◇腕をすばやくふる練習



## ③ 20mシャトルラン（全身持久力）

### 【なぜ持久力が必要なの？】

色々な運動で、少しでも長く運動を続けられる力が必要になってきます。自分の力に応じて、心地よい汗をかきながら持久力を高めることは、心身ともに健康な体づくりに繋がります。どうやったらより長く走れるか工夫する力も必要です。

### 【日常生活などで役立つ場面】

◇サッカー ◇バスケットボール ◇長距離走 ◇鬼ごっこ（ケイドロ） など

### 【たとえばこんなトレーニング！】

- ◇公園や家の周りなどでジョギングをする。（体調に合わせ、無理はしない）
- ◇階段などを、上り下りする。（安定感のある台でもいいよ!）



## ④ ボール投げ（瞬発力・巧緻性）

### 【なぜ瞬発力・巧緻性が必要なの？】

ボールを投げるスポーツは数多くあります。投げる力を高めることで、タイミングの取り方や力強さがわかり、感覚をつかめば、ボールを速く投げたり遠くに飛ばしたりできるようになります。

### 【日常生活などで役立つ場面】

◇ドッジボール ◇野球 ◇バドミントン ◇バスケットボール など

### 【たとえばこんなトレーニング！】

- ◇友だちと一緒にボール遊びをする。（広い場所で行いましょう）
- ◇タオルを振って投げる動作のトレーニングを行う。（タオルの先に結び目をつけよう!）

