『おもしろ体育①』 ―日―回 運動にチャレンジ

(このページは、直接入力できません。そのまま見るか、印刷してつかってね!!)

一日一回は、体を動かして体調を整えましょう。軽く汗が出るぐらいの運動をしてみましょう。 毎日続けることで運動不足が解消されます。気持ちもスッキリしますよ。

サーキットトレーニング

家の中で、一種目ずつ場所を変えてやってみよう。同じ場所でもいいです。 手を広げても何もぶつからない場所を選んでやってみよう。 準備運動をしっかりとやってから始めましょう。 ジャンプする時は、上にも注意してください。ぶつからないように。 水分補給を忘れずにしましょう。

1セット内容	回数のめやす	口	数	ポイント
腕立て伏せ	自分の学年(中学生は+6回)			一回ずつゆっくりと
腹筋	自分の年齢			膝を曲げてゆっくりと
その場でジャンプ	自分の年齢			立ったままできるだけ速く
スクワット	自分の年齢			中腰になるぐらいで
その場で足踏み	50回~100回まで			ひざをあげてゆっくりと

この1セットを3セットやってみよう。3セットのタイムを計って記録しよう。







月日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
タイム	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒

月日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
タイム	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒