

## 保健体育科 自学のタネ

「体育編」

毎日少しずつ、続けることがポイントです。

無理せず、ストレス解消もかねて運動しましょう。

### 道具がいない運動

#### ・踏み台昇降

好きな音楽に合わせてやってみましょう。【目安：5～10分】

※踏み外しに注意してください。

ちなみに！ごはん1杯分（110kcal）を消費するためには30分程度必要です！



#### ・ストレッチ

長座体前屈・開脚など。伸ばすときに息をゆっくりとはくと◎【目安：5～10分】



#### ・V字ジャンケン勝負

おうちの人などと一緒に、V字ジャンケンをします。

座った体勢から、両足をあげて「グー」「チョキ」「パー」のポーズで行います。

【目安：5回勝負、3回先勝など】



#### ・体幹トレーニング

「くま」のまねをして歩いてみます。

お腹や背中に力を入れましょう。【目安：10歩を往復】



## 道具があればできる運動

### ・縄跳び〈縄〉

前回し、後ろ回し、二重跳びなど。【目安：1～2分、50回～100回】

### ・ペットボトル〈500mLのペットボトル〉

ペットボトルに水をいれる。

ペットボトルを握る。【目安：10回×2セット】



ペットボトルをもって、腕の曲げ伸ばしをする。【目安：10回×2セット】



ペットボトルをもってスクワットをする。【目安：10回×2セット】 ※膝がつま先よりでないように



### ・紙やタオル〈いらぬ紙やタオル〉

片手で丸める。【目安：5回】 指先を動かすことで脳を活性化させるらしいです。

