

自学のタネ 保健体育科 ～力強い動きを高める運動編～

そろそろ運動したい！ 体を鍛えたい！ 自宅でいい汗をかきたい！ というあなたへ。
素敵なトレーニングを紹介します。急にやると痛めます。準備体操&整理体操を行いましょう。

道具がいない運動

・ブリッジ

- ① 腰をあげたら2秒とめておろす。
身体が一直線になるのを意識。【目安：8回×2セット】



- ② おなかと背中に力を入れる。身体が一直線になるのを意識。
【目安：30秒×2セット】



・股関節

補助の人の負荷に逆らうように行う。拮抗トレーニング。
おうちの人とやってみよう。

- ① ひざを開こうとする。〈補助の人〉ひざを閉じようとする。
【目安：5秒×3セット】

**負荷をかける人は
力を入れるのは最初だけ！**



- ② ひざを閉じようとする。〈補助の人〉ひざを開こうとする。
【目安：5秒×3セット】

**負荷をかける人は
力を入れるのは最初だけ！**



・肩関節

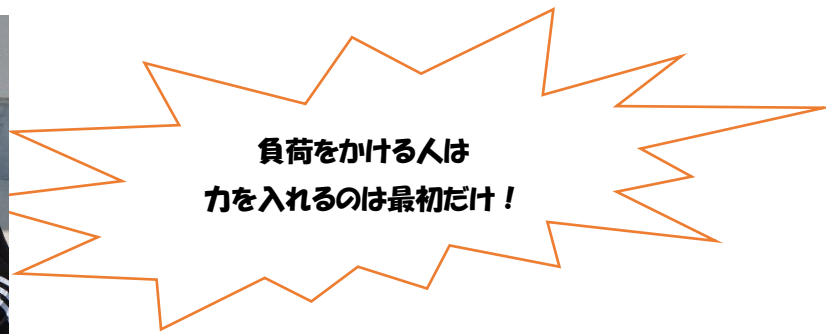
補助の人の負荷に逆らうように行う。

- ① 両手を胸の前で組み、頭上にもってくる。

〈補助の人〉手を胸の前に戻そうとする【目安：5回×3セット】



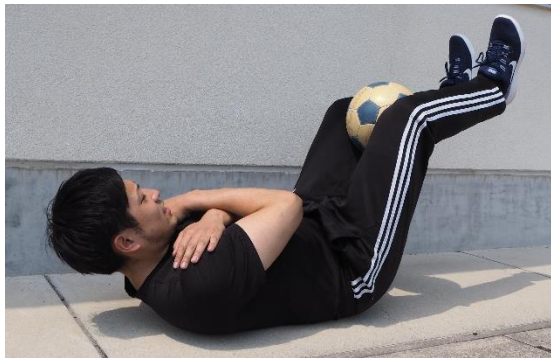
- ② 肘を合わせようとする。〈補助の人〉両腕の付け根を押す。【目安：5回×3セット】



道具を使った運動

・ボール腹筋

- ① ボールをひざではさんで腹筋をする。肩甲骨が上がるくらい。【目安：20回×3セット】



- ② ボールを両手でもつ。顔とお腹をしっかりひねる。【目安：往復10回×3セット】

