

# 『部活動も応援 コロナに負けるな自重トレーニング表』

<先生方へ>

部活動も応援できる自重トレーニングのプリントを以下のように作成しました。「コロナに負けるなトレーニング表」とともに、学校の実状に合わせて加工しながらご活用ください。なお、文部科学省が作成し、WEBにも掲載されている「運動取組カード」も添付いたしますのでこちらも参考にしてください。

※これは自宅でトレーニングをしたい生徒向けのプリント案です。

<中学生のみなさんへ>

部活動等でトレーニングをしたいみなさん。中学生のうち、自重トレーニングを中心に行うことをおすすめします。器具などを用いて行うトレーニングは、成長期の体にはかえって負荷がかかりすぎて、体の成長をさまたげてしまう可能性もあるからです。以下に基本的な自重トレーニングを紹介します、これを参考に、無理なく体を鍛えましょう。

## ①ストレッチ

※②～⑧は1～3セットできるといいですね

## ②前腕のトレーニング

### レベル1

両腕を伸ばし、手のひらを開いたり握ったりを繰り返し30回ほど。

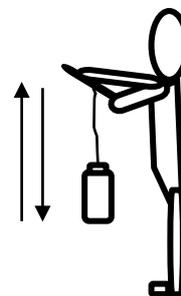
手のひらを上向きと下向き両方行います。

### レベル2

棒にタコ糸などを結んで、その先にペットボトルなどの重りをつけます。

次に、それを上まで巻き、そして戻すを繰り返します。

もちろん、両腕は伸ばしたままです。



## ③クランチ腹筋 1セット15回

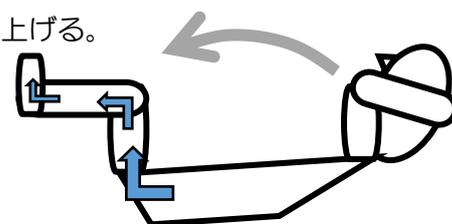
★まずは基本的な腹筋から。

【方法】

1. 仰向けになり、膝と股関節と足首をそれぞれ90度に曲げて持ち上げる。
2. 腹圧を入れ、息を吐きながら膝と肘をくっつける。
3. 息を吸いながら肩甲骨が軽くつくくらいまで下げる。
4. 2と3の動作を15回行う。

【ポイント】

- 2、3の動作をするときには、息を吐きながらやると良いでしょう。
- 腹圧を意識するために、おなかにタオル等を置く方法もあります。
- 最初は、8回くらいを目安に、じわりじわりとやりましょう。



膝、股関節、足首を90度に曲げたまま行う

## ④ドローイン (インナーマッスル) 1セット15秒~20秒

★基本の動作です。ドローイン、またはドローイングと呼ばれています。時間が余っている時こそ、この動きがしっかりできるかを確認しましょう。

★腹筋の中で、腹横筋という部分を使えるようにするためのトレーニング。腹横筋は姿勢を安定させるために重要な筋肉です。おなかを凹ませることで腹横筋に力が入り、身体を安定させることができます。

【方法】

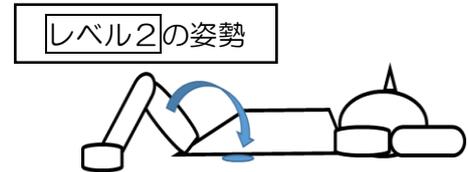
1. 仰向けになり、腰の下にペットボトルやタオルなどを敷く。
2. 姿勢をとる。レベル1から始め、慣れてきたらレベル3までの姿勢をとる。

レベル1 膝を曲げ、手はおなかの上

レベル2 膝を曲げ、手はバンザイ

レベル3 膝を伸ばし、手はバンザイ

3. 敷いているものをつぶすように、骨盤を後傾させる。
4. そのまま15秒から20秒、姿勢をキープする。



【ポイント】

- おなかを凹ませるようにして動かしましょう。
- 凹んでいる部分に力が入っていればOKです。

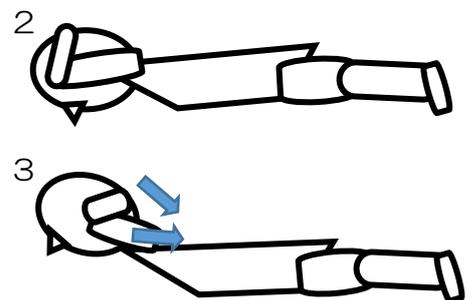
## ⑤背筋 1セット10回~15回

★背筋もしっかりときたえておきましょう。

★腰を痛める危険があるので、じっくり行いましょう。

【方法】

1. うつ伏せになる。
2. 頭を手の上で組み、つま先を地面につけた状態をつくる。
3. 反動を使わず、顔は下を向いたまま、上半身を持ち上げる。
4. 上半身を下げる。
5. 3と4の動作を10回~15回行う。



【ポイント】

- 上半身を上げすぎないようにし、丁寧な動きをしましょう。
- 3の動作をするときには、肘を上げながら、肩甲骨を寄せるようにします。

## ⑥バックブリッジ (腹筋と臀部の組み合わせ)

### 1セット左右30秒ずつ

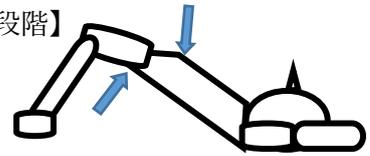
★腹筋背筋をきたえられたら、体幹とセットでお尻の筋肉もしめましょう！

【方法】

#### 第1段階

1. 仰向けになる。
2. 腹圧を入れつつ、手はバンザイに。肩から先は力を抜く。
3. 軽く膝を曲げた状態へと移行。
4. 腰をゆっくりと持ち上げて、体のラインがまっすぐになるように引き上げる。

【第1段階】

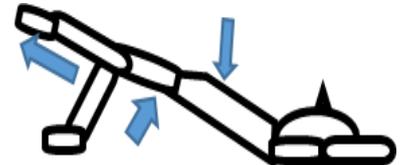


腹圧を入れ、腰をあげる

#### 第2段階

5. 第1段階からさらに、片足をのばす。膝と同じ、もしくは、少し高い位置になるように、足をまっすぐのばす。
6. 臀部（おしり）と腹筋に力を入れる。
7. そのまま30秒キープ。左右両方行う。

【第2段階】



腹圧を入れたまま、片足を真っ直ぐに伸ばす。

【ポイント】

- ・第1段階は臀部の外側の筋肉をしめます。第2段階は臀部の正面の筋肉に力を入れるように意識しましょう。

## ⑦スクワット 1セット10回～15回

★腹トレの王様ともいわれるスクワット。省スペースでできるものも魅力的です。

【方法】

1. 肩幅より少し広めに、両足を広げる。
2. 手に頭をつけ、膝を曲げ、身体をまっすぐ下ろす。
3. ゆっくり膝を伸ばす。
4. 2と3の動作を10回～15回行う。

【ポイント】

- ・つま先が向いている方に膝を曲げるようにします。曲げたときに、膝がそろってしまったり、無理に外側に向けたりすると、けがの原因になります。

正面を向いて真下に下ろす。



## ⑧ サイドブリッジ (上級者向けスタビライゼーション)

★かなり上級者向けですが、体幹を安定させるためには、かなり効果的なトレーニングです。

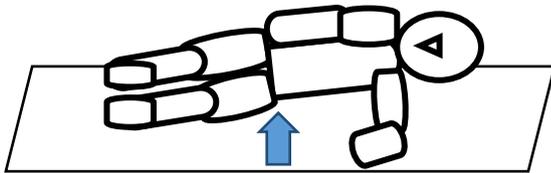
【方法】

レベル1

### 1セット左右 15秒ずつ

【方法】

1. 横向きになって、肘を着く。
2. 骨盤を上げる。
3. 床に着いていない方の手を体側へ
4. 3の姿勢を15秒キープ。



【ポイント】

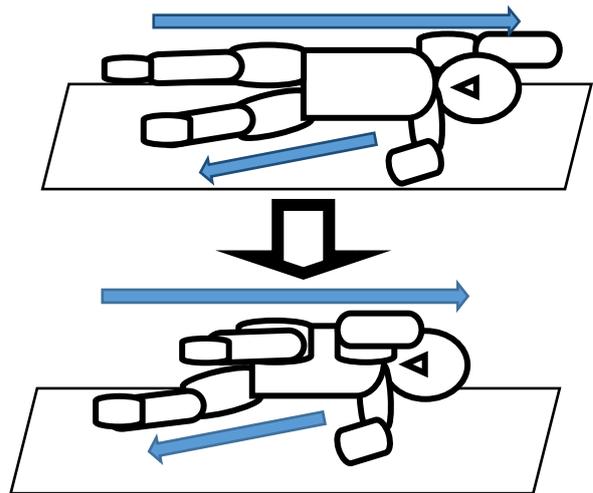
- ・腰を曲げないようにします。
- ・身体が前後にふらつかないように、骨盤を安定させることを意識しましょう。

レベル2

### 1セット左右 10回~15回ずつ

【方法】

1. レベル1の2の姿勢になる。
2. 床に着いていない方の、足と手をまっすぐに伸ばす
3. 膝と肘を近づけるように曲げる。
4. 2と3の動きを、10回~15回行う。



## ⑨ その他

★持久力系トレーニングも取り入れて、呼吸器系も鍛えましょう。

★安全に注意して行いましょう。

【例】

- ・縄跳び500回
- ・ランニング20分以上
- ・ダンス20分以上
- ・テニス素振り20分以上
- ・サッカーリフティング20分以上
- ・バスケットボールドリブル20分以上
- など

## ⑩ ストレッチ

★ストレッチを行い、使った筋肉をしっかりほぐしておきましょう。