

『部活動も応援 コロナに負けるな自重トレーニング表』

<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、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

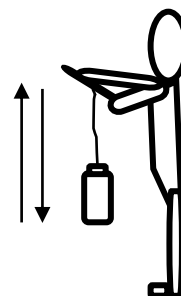
②前腕のトレーニング

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

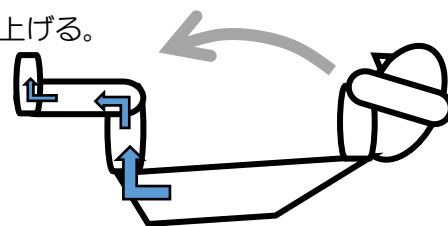
★まずは基本的な腹筋から。

【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。ドロイン、またはドロ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。

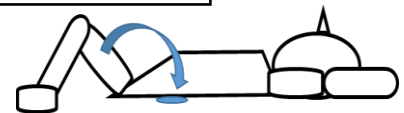
レベル1 膝を曲げ、手はおなかの上

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。

レベル2の姿勢



【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。

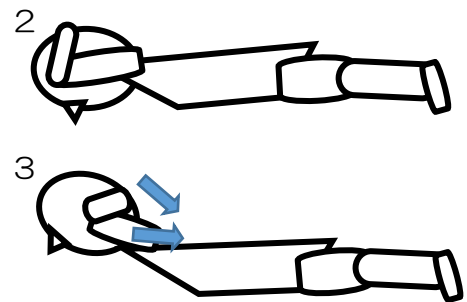
⑤背筋 1セット10回~15回

★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。



肩甲骨を寄せる

【ポイント】

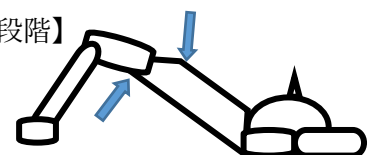
- ・上半身を上げすぎないようにし、丁寧な動きをしましょう。
- ・3の動作をするときには、肘を上げながら、肩甲骨を寄せるようにします。

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】



第1段階

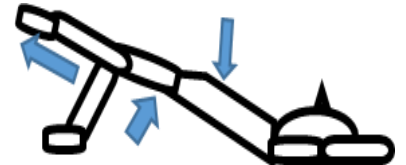
1. 仰向けになる。
2. 腹圧を入れつつ、手はバンザイに。肩から先は力を抜く。
3. 軽く膝を曲げた状態へと移行。
4. 腰をゆっくりと持ち上げて、体のラインがまっすぐになるように引き上げる。

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

★腹トシ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。

正面を向いて真下に下ろす。



【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。

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。

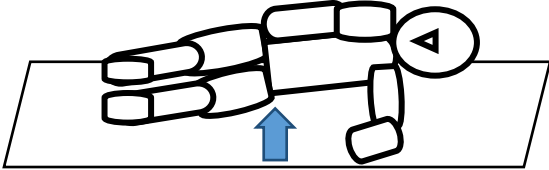
【方法】

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。

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asketボールドリブル20分以上
- など

⑩ストレッチ

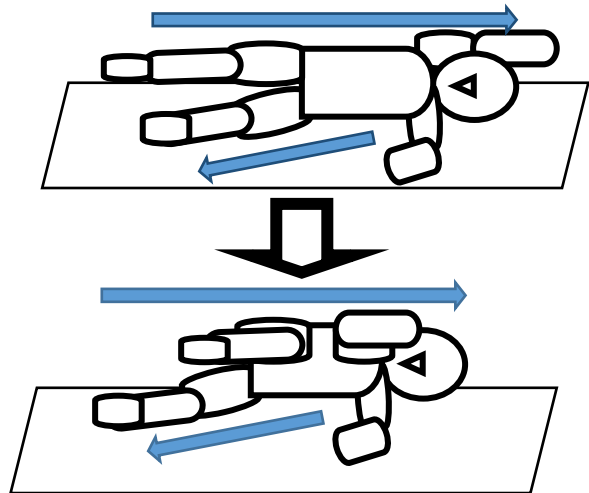
★ストレッチを行い、使った筋肉をしっかりほぐしておきましょう。

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。





























































運動取組カード (小学生用)

年 組 名 前 _____

★★★ 毎日、30分くらいを目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。★★★

目 標	今週は、() 日、30分 運動できるようにする！								※目標を達成するためにがんばりたいことなどを書きましょう。
日にち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかきましょう。)								運動した時間
/ (月)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
/ (火)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
/ (水)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
/ (木)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
/ (金)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
/ (土)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
/ (日)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
振り返り	今週は、() 日、30分 運動することができた！								※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。

屋外で行える運動の例（小学生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で**毎日30分くらい**を目安に運動しましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

体を伸ばす・ほぐす運動

5分くらい



準備運動をしっかり行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分

5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

なわとび

5～10分



いろいろななわとび方をしましょう

かけっこ

5分くらい



短いきよりを全力で走りましょう

遊具を使った運動

10～15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

竹馬や一輪車などに乗る運動

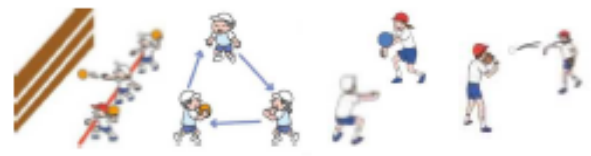
10～15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

ボールを使った運動

10～15分



的当てやボールパス、キャッチボールなどをしましょう

※ 赤いわくの中の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

注意！

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく1人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いきよりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いさがしくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、さけるようにしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。

屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（小学生）

【例1】家や近くの公園などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ウォーキング

10分



安全な場所で
無理のないはやさで
行いましょう

③なわとび

5分



できるとび方で
続けて何回とべるか
挑戦しましょう

④ボールを使った運動

10分



運動する場所のきまり
を守り、安全にできる
運動を選んで行いま
しょう

【例2】遊具が使える公園などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ジョギング

5分



無理のないはやさ
で行いましょう

③なわとび

5分



いろいろな
とび方に
挑戦しましょう

④遊具を使った運動

15分



使い方の
きまりを守って
運動しましょう

【例3】校庭や運動場などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②かけっこ

5分



短いきよりを
全力で
走りましょう

③遊具を使った運動

10分



使い方のきまりを
守って運動しましょう

④ボールを使った運動

10分



友達とボールパスをする
ときは、長いきよりを
とって行いましょう

【例4】校庭や運動場などで、いろいろな用具を使って運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ジョギング

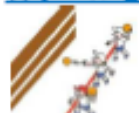
5分



無理のないはやさ
で行いましょう

③ボールを使った運動

10分



校庭のきまりを守り、
安全にできるものを
選んで行いましょう

④竹馬や一輪車などに乗る運動

10分



長く乗ったり、
遠くまで進んだり
しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分にできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】鉄棒運動、壁倒立、バドミントン、テニス・バット・ラケットのすぶり、一人でできるダンス、腕立て伏せ、上体起こし など



運動取組カード (中高生用)

年 組 名 前 _____

★★★ 毎日、30分～60分程度を目安に、いろいろな運動を組み合わせせて取り組みましょう。★★★

目標	運動に取り組み日数		※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。					
	30分程度 () 日・60分程度 () 日							
日にち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。)					運動時間合計		
	体の柔らかさ	動きを継続する能力		巧みな動き	力強い動き			
/ (月)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ()
/ (火)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ()
/ (水)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ()
/ (木)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ()
/ (金)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ()
/ (土)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ()
/ (日)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ()
振り返り	運動に取り組んだ日数		※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。					
	30分程度 () 日・60分程度 () 日							

屋外で行える運動の例（中高生）

- 運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30～60分程度を目安に運動をしましょう。
- 以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

ストレッチ

5分程度

柔 体の柔らかさを高める運動



体の各部位を伸ばして体の柔らかさを高めましょう

ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

持 動きを持続する能力を高める運動



自分の体力に応じたペースを維持して行いましょう

連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

巧 巧みな動きを高める運動



片足や両足での連続跳びや左右への移動を、リズムカルに行ったり素早く行ったりしましょう

腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分

力 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

縄跳び

5～15分

持 動きを持続する能力を高める運動

自分で決めた一定の時間や回数を続けて跳びましょう

巧 巧みな動きを高める運動

素早く跳んだり、いろいろな跳び方に挑戦したりしましょう



球技

20～30分

巧 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど1人や少人数で密接せずにできる運動をしましょう



※ 赤枠の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

注意！

- 大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- 少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあけましょう。
- 運動するときも、息が苦しくなければ、できるだけマスクを着用しましょう。
- 用具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、避けるようにしましょう。
- 運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（中高生）

【例1】家庭や近くの公園で運動する場合 30分

①ストレッチ 5分



柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ウォーキング 10分



持 公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう

③縄跳び 5分



巧 素早く跳んだり、いろいろな跳び方に挑戦したりしましょう

④腕立て伏せ、上体起こし 10分



力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

【例2】家庭や近くの公園で運動する場合 45分

①ストレッチ 5分



柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ウォーキング 15分



持 公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう

③縄跳び 5分



持 時間を決めて続けて跳びましょう

④連続ジャンプ、サイドステップ 10分



巧 リズムカルに跳んだり素早く跳んだりしましょう

⑤腕立て伏せ、上体起こし 10分



力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

【例3】校庭や運動場などで運動する場合 45分

①ストレッチ 5分



柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ジョギング 10分



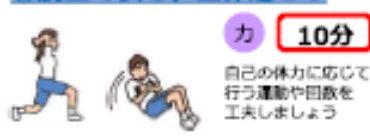
持 自己の体力にあじたペースを維持して行いましょう

③球技 20分



巧 相手と十分な間隔をあけてラリーなどを行いましょう

④腕立て伏せ、上体起こし 10分



力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

【例4】校庭や運動場などで運動する場合 60分

①ストレッチ 5分



柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ジョギング 10分



持 自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう

③球技 30分



巧 相手と十分な間隔をあけてラリーなどを行いましょう

④縄跳び 5分



持 時間を決めて続けて跳びましょう

⑤腕立て伏せ、上体起こし 10分



力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分でできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】鉄棒運動、壁倒立、短距離走、バット・ラケット・竹刀の素振り、一人でできるダンス など