

『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。中学生のうちは、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グーに握ったりを繰り返し30回ほど。

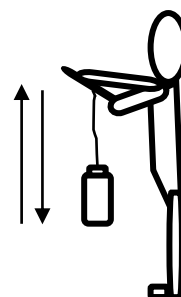
手のひらを上向きと下向き両方行います。

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

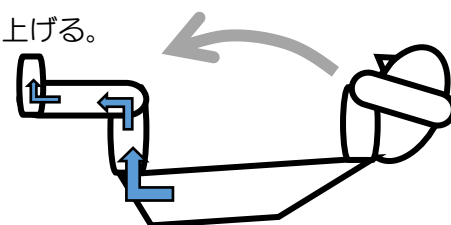
★まずは基本的な腹筋から。

【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】

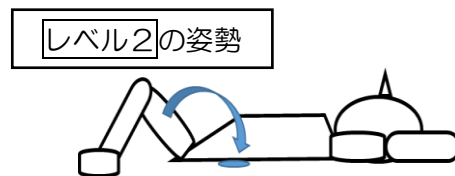
1. 仰向けになり、腰の下にペットボトルやタオルなどを敷く。
2. 姿勢をとる。レベル1から始め、慣れてきたらレベル3までの姿勢をとる。

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。

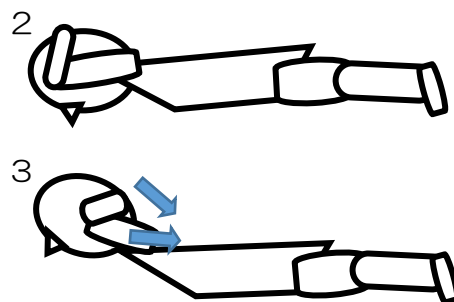
⑤背筋 1セット10回～15回

★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

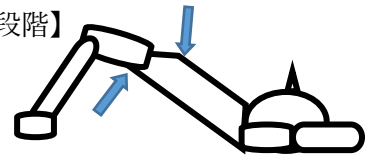
★腹筋背筋をきたえられたら、体幹とセットでお尻の筋肉もしめましょう！

【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】

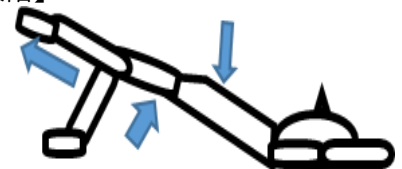


腹圧を入れ、腰をあげる

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。

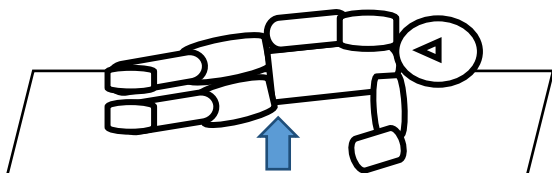
【方法】

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】

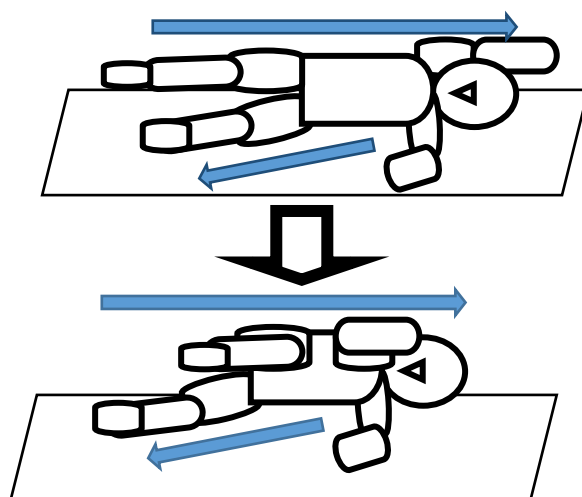
- ・腰を曲げないようにします。
- ・身体が前後にふらつかないように、骨盤を安定させることを意識しましょう。

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。



コロナウィルスに負けるなトレーニング(小中学生マイペース用)

※できることを毎日続けよう！

()年()組 ()番 氏名()

チェック 日付	①じゅんぴ体そう	②なわとび	③足ぶみ	④バービー	⑤自分で考えよう	⑥せいり体そう
例) 4/25	○	前とび 300 回	3 曲	2 曲	ジョギング20分	○
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			

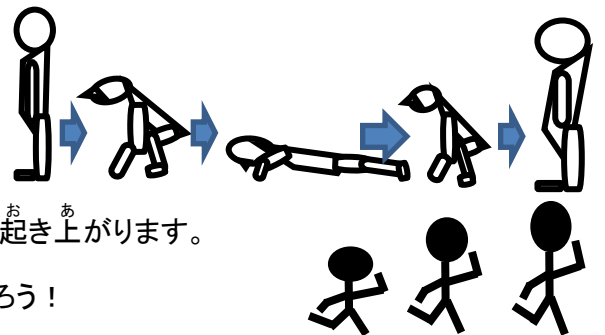
①じゅんぴ体そう: いつも体育でやっている体そうをしよう!! できたら○をうとう!

②なわとび: 自分の得意なとび方でとぼう。15分で何回とべるか! とべた数を書こう!!

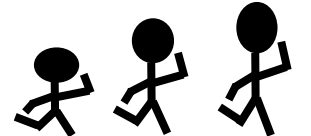
③足ぶみ: 好きな曲を歌いながらその場で足ぶみをしよう! 目標は、3曲以上!! 何曲できたか書こう!

④バービー: 好きな曲を流しながら、1~4を繰り返します。(できれば長めの曲を1曲)

1. 気をつけの姿勢で、立ちます。
2. しゃがんだ姿勢になり両手を床につけます。
3. 両手を床につけたら、腕立てふせの姿勢へ。
4. 腕立てふせの姿勢から、足を一気に元に戻し、起き上がります。



⑤自分で考えよう: ジョギングや腕立てなど、自分で考えたものをやろう!



※こんなサイトもおすすめ <https://jasp.jp/>

※文部科学省より、運動取組カードが各校へ送られてきておりますので、こちらもお活用ください。

(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

⑥せいり体そう: 学校でやっている体そうをやろう!!

[illegible]

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

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



片足や両足の連続跳びや
左右への移動を、リズミカルに行ったり
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

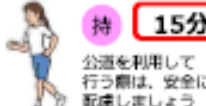
【例2】家庭や近くの公園で運動する場合 45分

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 リズミカルに跳んだり
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 自己の体力に応じた
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、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



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取り組みましょう。★★★

目 標	※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。								
目 標	今週は、() 日、30分 運動できるようにする！								
日 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	
/	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
(月)									30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/	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
(火)									30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/	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
(水)									30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/	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
(木)									30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/	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
(金)									30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/	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
(土)									30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/	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
(日)									30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
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と行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分



無理のないペースで、続けて行いましょう



なわとび

5～10分



いろいろなとび方をしましょう

かけっこ

5分くらい



短い距離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

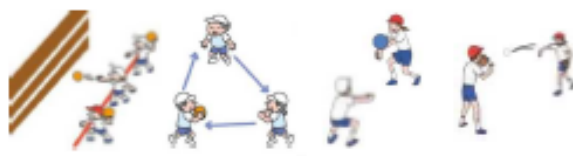
10～15分



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

※ 赤い枠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と行いましょう

②ウォーキング

10分



安全な場所で無理のないペースで行いましょう

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と行いましょう

②ジョギング

5分



無理のないペースで行いましょう

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と行いましょう

②かけっこ

5分



短い距離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と行いましょう

②ジョギング

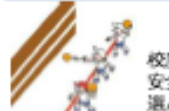
5分



無理のないペースで行いましょう

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	運動に取り組む日数 30分程度 () 日 ・ 60分程度 () 日				※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。				
日 次	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	動きを持続する能力		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 ()	 縄跳び 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 ()	 縄跳び 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 ()	 縄跳び 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 ()	 縄跳び 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 ()	 縄跳び 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 ()	 縄跳び 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 ()	 縄跳び 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 30分程度 () 日 ・ 60分程度 () 日				※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。				