

1年 保健体育科 <学習課題>

初めまして。一年保健体育を担当する鈴木です。

1学期は陸上競技の走り幅跳びや新体力テストを行う予定です。

※休校明けに新体力テストを実施します。休校明けでもよい記録を出すために。体力の要素を理解し、各種目に関わる筋肉をきたえて、体づくりをしておこう。

☆ 体力テストとそれに関わる筋肉の鍛え方

各体力テストの行い方は保健教科書P172～175を参照しよう。

次に書かれていることは、各テストで使う能力を鍛えるトレーニングです。

* トレーニング内容、回数等についてはあくまで目安です。各自調整をして下さい。

① 握力・・・筋力

肘を正面に伸ばして、体と腕が90度になるように、腕を前に出す。前に出した手は指先が真上になるように構える。そのまま肘を曲げずに、指先落とさずにグーパー、グーパーを繰り返す。20回×3セットやってみよう。余裕がある人はお風呂の湯船の中でやるとより負荷がかかって鍛えられます。

② 上体起こし・・・筋持久力

腹筋を15回×2セット行おう。余裕のある人は、足を浮かせた状態からや、ひねりを入れたりすると、より幅広い腹筋が鍛えられます。

③ 長座体前屈・・・柔軟性

お風呂上り、ランニングの後に柔軟体操を必ずやろう。長座で上体を倒す、開脚で上体を倒す、おでこが膝につくのを目標にして頑張ろう。

④ 反復横跳び・・・敏しょう性

腰をやや落とし、その場で小刻みなダッシュ（足踏み）をしよう。
30秒×2セット

⑤ 20mシャトルラン・・・全身持久力

外出できる状況の時に、20分程度でペースは速くなくてもよい。会話できるくらいのペースで良い。

⑥ 50m走・・・スピード

外出できる状況の時に、短距離の坂ダッシュをやろう。10m位の軽い上り坂

を3～5本くらい

⑦ 立ち幅跳び・・・筋パワー

スクワット ○ 足を肩幅に開き手は頭の後ろ、つま先は外側に向けて、背筋は伸ばして膝が90度になる所で腰を落として上がる。

10回×2セット

○ 足を肩幅に前後に開く。手は両腰。後ろ足の膝が床につく寸前で立ち上がる10回やったら前後の脚を変える×2セット)

⑧ ハンドボール投げ・・・巧み性・筋パワー

○ 腕立て伏せ10回×2セット。難しい人は膝をつけて行おう。

○ 500mペットボトルを両手に持ってゆっくり持ち上げたり、腕を伸ばしてゆっくり大きく回したりする肩の色々な動作を少々きつと感じるくらいに行おう。

以上がバランスよく体を作れるトレーニングの例です。トレーニング内容、回数等

についてはあくまで目安です。各自調整をして下さい。できそうなトレーニングや

興味のあるトレーニングから挑戦してみてください。すべてのトレーニングを毎日やる必

要はありません。是非やってみよう！