

いえ なか たいいよく
家の中でできる体力づくり

黒川小 体育部

	ないよう 内容	きろく 記録
1	かたあし だ 片足立ち	
2	だるまん	
3	ぶいじ V字ふっきん	
4	かたて ぼらんす 片手バランス	
5	かたあし すくわっと 片足スクワット①	
6	ぶりっじ ブリッジ	
7	はいきん	
8	うでた 腕立てふせ①	
9	かたあし すくわっと 片足スクワット②	
10	かえる あしう カエル足打ち	
11	ふっきん	
12	あし ぼっ ちん 足パッチン	
13	ふ こすくわっと 振り子スクワット	
14	かえる さかだ カエル逆立ち	
15	ぼーぴー バーピー	
16	うでた 腕立てふせ②	

いえ ひと き
家の人に「どこでやっていいか」を聞いてからやってみよう！

まわ み もの き
周りをよく見て、けがをしたり物をこわしたりしないように気をつけようね！

【片足立ち】



①写真のように、片足だけで立ち、もう片方の膝を抱えます。

何秒間、じっとしていただけるかな？



②写真のように、片足^{かたあし}だけで立ち、もう片方^{かたほう}の足^{あし}をおしりに^つ付けるように^も持ちます。

何秒^{なんびょうかん}間、じっとして^らられるかな？

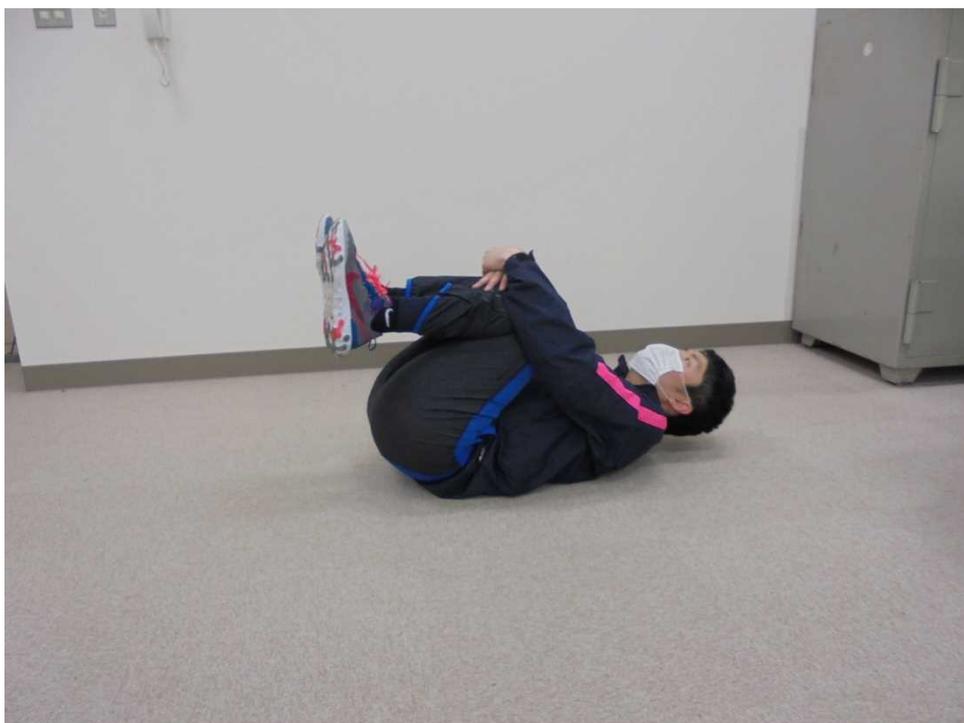
目標は、10秒です。

レッツトライ！

【だるまさん】



①^{たいいくずわ}体育座りをします。



②写真のように、^{たいいくずわ}体育座りのまま、後ろへ^{うしろ}転がります。



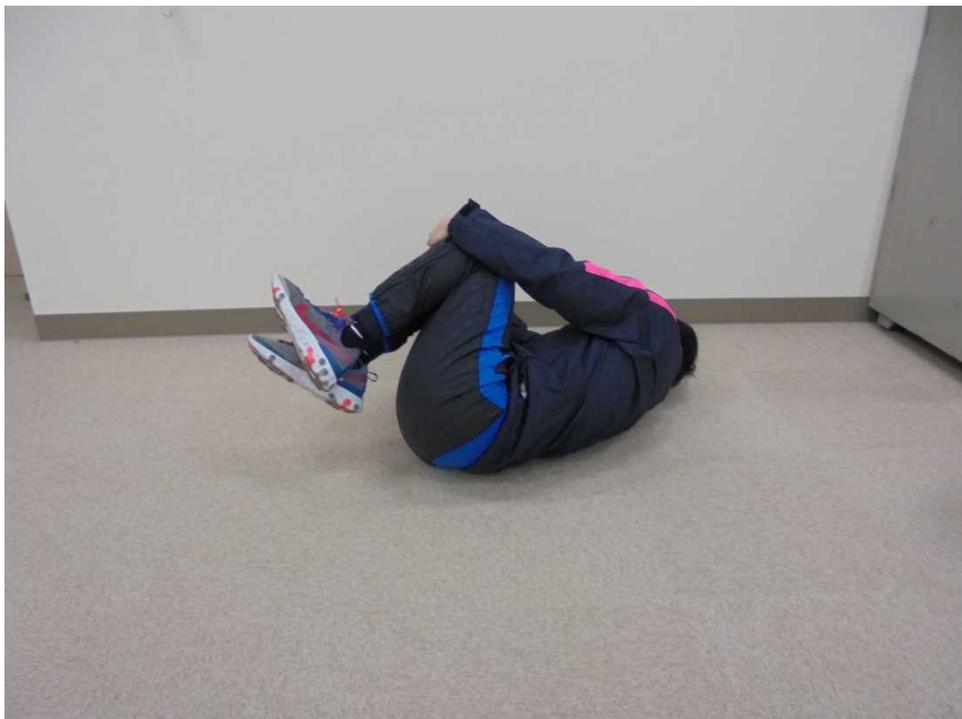
①に戻ります。手や肘をついてはいけません。

さて、何回できるかな？

目標は、1年生が2回、2年生が4回、3年生が6回、4年生が8回、5年生が10回、6年生が12回です。

慣れてきたら…





このように、^{ひだり}左や^{みぎ}右に^{ころ}転がってから^お起きてみましょう。

さっきと^{おな}同じように、^て手や^{ひじ}肘をついてはいけません。

レッツトライ！

【V字腹筋】



①両手を上げて、あおむけに寝ます。



②手とつま先をタッチします。

①と②を繰り返してみましょう。

目標は、1年生が2回、2年生が4回、3年生が6回、4年生が8回、5年生が10回、6年生が12回です。

レッツトライ!

【片手^{かたて}バランス】



膝^{ひざ}と肘^{ひじ}を伸ばしたまま、何秒^{なんびょう}じっとしていただけるかな？

右手^{みぎて}でもやってみましょう。

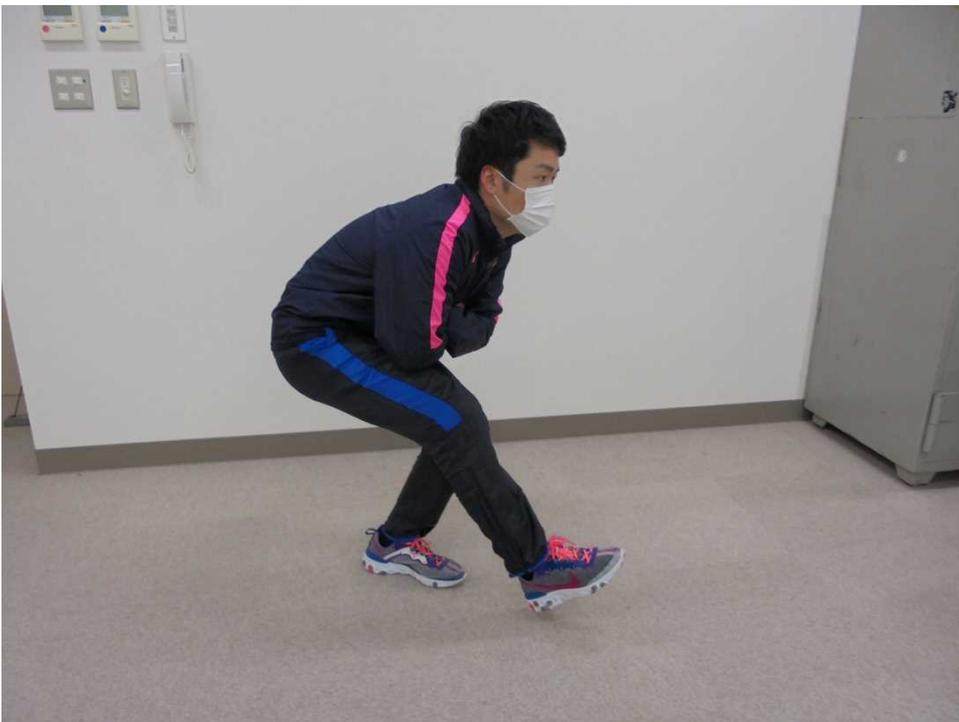
目標^{もくひょう}は、10秒^{びょう}です。

レッツトライ！

【片足スクワット②】



①写真のように、左足だけで立ちます。



②おしりをできるだけ低くします。



①と②を繰り返してみましょう。

みぎあし
右足でもやってみましょう。

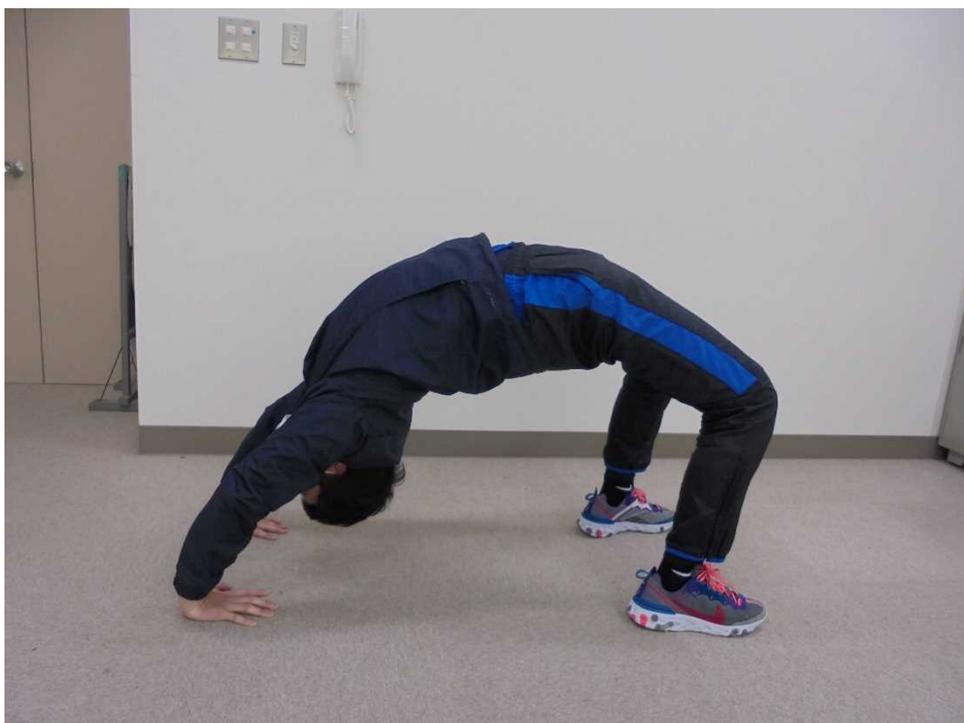
もくひょう
目標は、1年生が2回、2年生が4回、3年生が6回、4年生が8回、5年生が10回、6年生が12回です。

レッツトライ！

【ブリッジ】



①写真のような体勢をとります。指先の向きに気を付けましょう。



②腰を高く上げ、背中を反らせます。

さて、何秒できるかな？

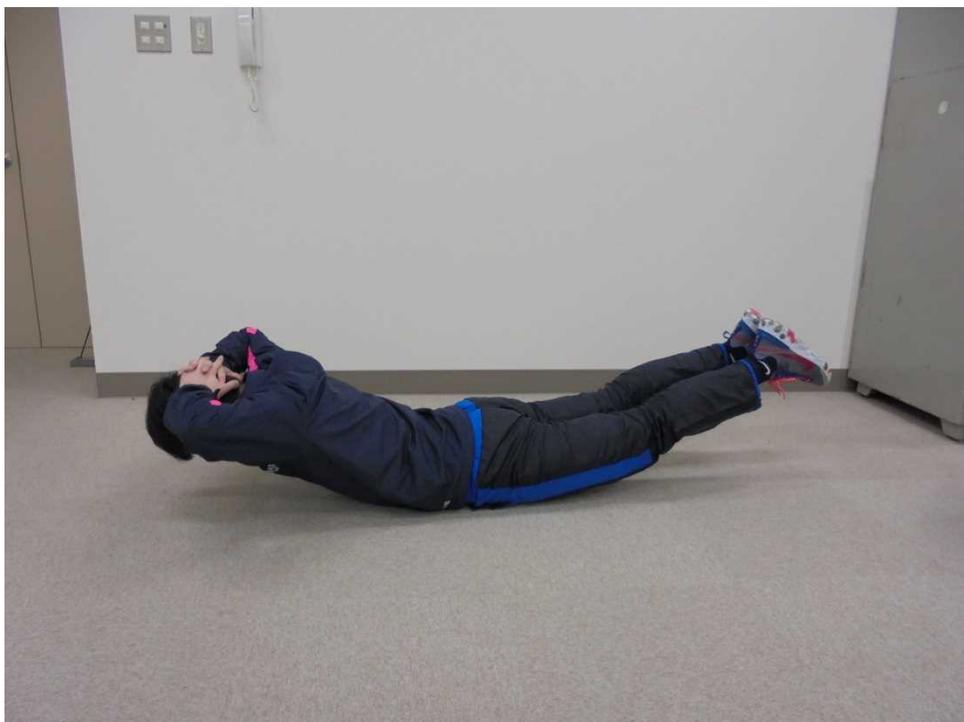
目標は、10秒です。

レッツトライ!

【背筋】



①頭の後ろで手を組んで、うつ伏せになります。



②背中を反らして、顔とつま先を同時に上げます。

①と②を繰り返しましょう。

慣れてきたら…



③右腕と左足を同時に上げます。



④左腕と右足を上げます。



⑤両腕と両足を同時に上げます。③～⑤を繰り返します。

さて、何回できるかな？

目標は、1年生が2回、2年生が4回、3年生が6回、4年生が8回、5年生が10回、6年生が12回です。

レッツトライ！

【^{うでた}腕立てふせ①】



①^{しよしん}写真のように、^{ひじ}肘と^{ひざ}膝を伸ばして、^{おしり}おしりを浮かせます。



②^{ひざ}膝は伸ばしたまま、^{おしり}おしりが^{ゆか}床に着かないように、^{ひじ}肘を曲げます。



①と②を繰り返します。

さて、何回できるかな？

目標は、1年生が2回、2年生が4回、3年生が6回、4年生が8回、5年生が10回、6年生が12回です。

レッツトライ！

【片足スクワット】



①写真のように、片足で立ちます。



②ひざを曲げて、できるだけ低い姿勢になります。

①と②を繰り返してみましよう。

さて、何回できるかな？

目標は、1年生が2回、2年生が4回、3年生が6回、4年生が8回、5年生が10回、6年生が12回です。

慣れてきたら…



このように、^{ひだり}左と^{みぎ}右にひねりながらやってみましょう。

レッツトライ！

【カエル^{あしう}足打ち】



①しゃがんでいる状態^{じょうたい}から、両手^{りょうて}を着いて、指先^{ゆびさき}に力^{ちから}を入れます。



②両手^{りょうて}を着いたまま、ジャンプして、足^{あし}を打ちます。

さて、足^{あし}を何回^{なんかい}打てるかな？

目標^{もくひょう}は、3回^{かい}です。

慣れてきたら…



このように、腰を高くしていきましょう。



壁倒立かべとうりつにチャレンジしてもいいですね。(お家うちの人に確認ひとかくにんをしてからやりましょう。)

レッツトライ！

【腹筋】



①ひざを伸ばしたまま、かか^{かかと}とが床^{ゆか}に着かないように浮か^{うか}せます。



②膝^{ひざ}を伸ばしたまま、足^{あし}を高^{たか}く上^あげます。



①と②を繰り返しましょう。かかとを床に着けてはいけません。

慣れてきたら…





③片足かたあしずつやってみましょう。かかとかかとは、床ゆかに着けてはいけません。

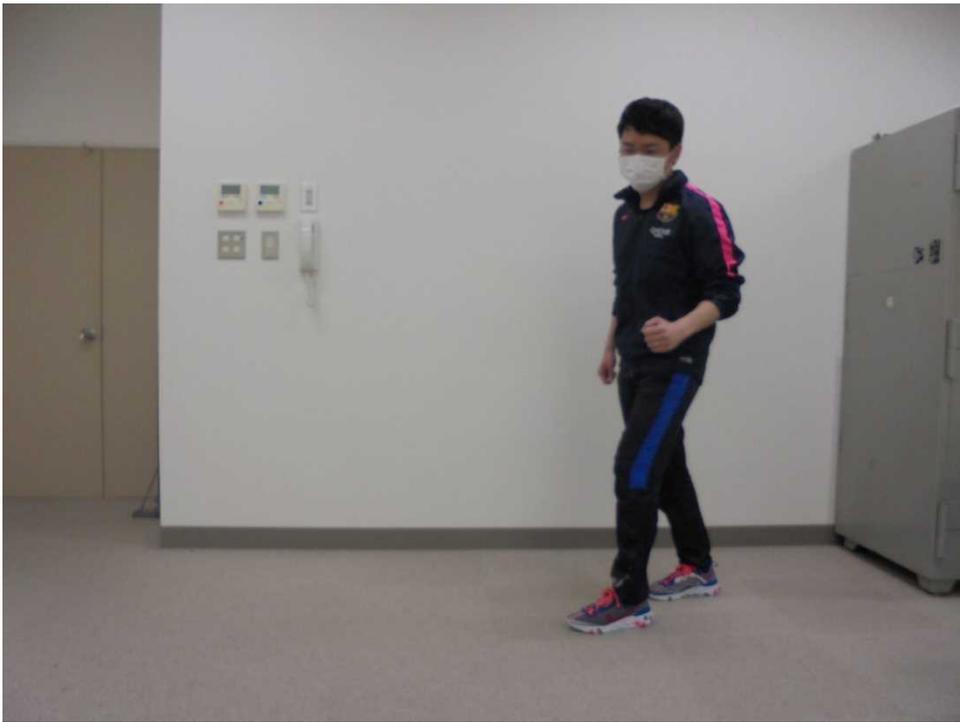
右足みぎあし、左足ひだりあし、右足みぎあし、左足ひだりあし…と繰り返くり返かえしてみましょう。

さて、何回なんかいできるかな？

目標もくひょうは、1年生ねんせいが5回かい、2年生ねんせいが10回かい、3年生ねんせいが15回かい、4年生ねんせいが20回かい、5年生ねんせいが25回かい、6年生ねんせいが30回かいです。

レッツトライ！

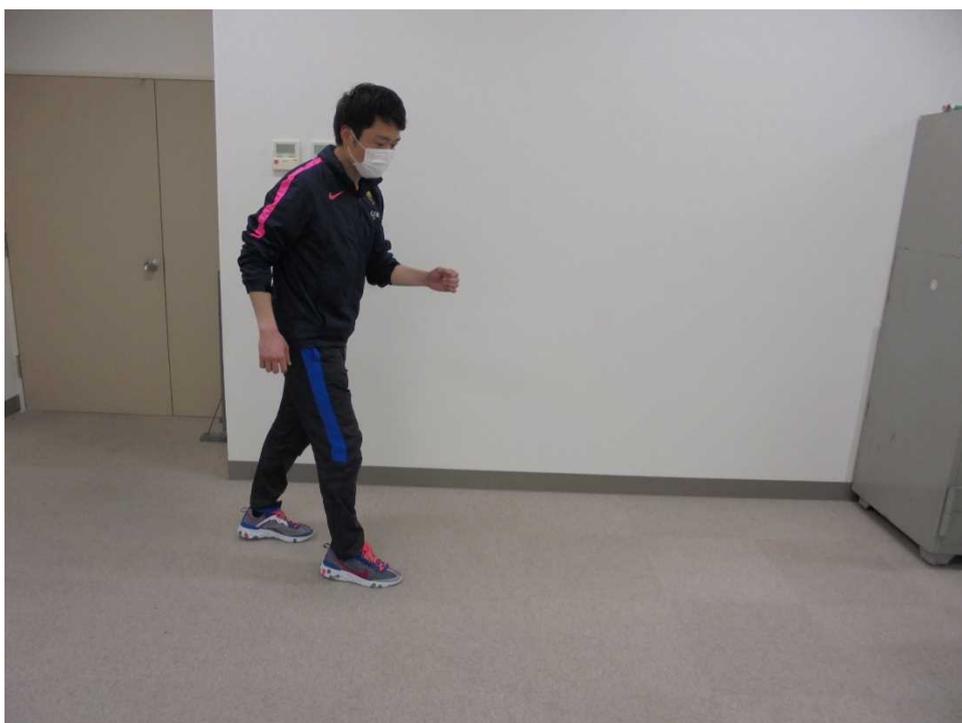
【^{あし}足ぱっちゃん】



①^{みぎ}右に^{むか}向かって、^{じょそう}助走を^{つけ}付けます。(サッカーボールをけるイメージで)



②ジャンプして、^{あしどうし}足同士を^う打ちます。





③^{ひだり}左でもやってみましょう。

さて、^{なんかい}何回できるかな？

^{もくひょう}目標は、^{ねんせい}1年生が^{かい}2回、^{ねんせい}2年生が^{かい}4回、^{ねんせい}3年生が^{かい}6回、^{ねんせい}4年生が^{かい}8回、^{ねんせい}5年生が^{かい}10回、^{ねんせい}6年生が^{かい}12回です。

レッツトライ！

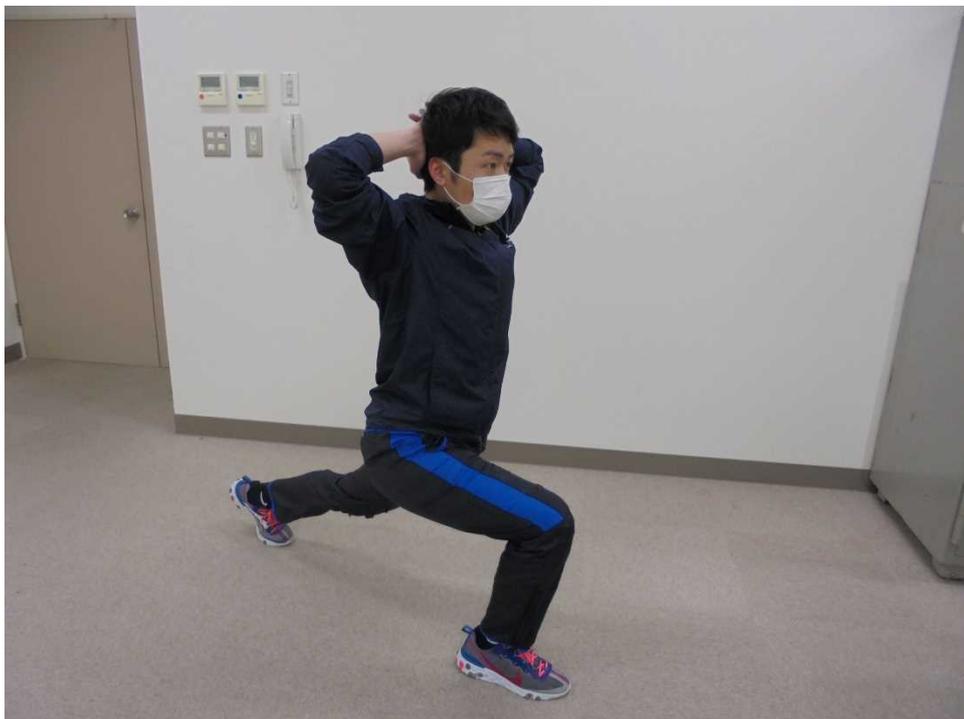
【^{あし}足ふりスクワット】



①^{みぎあし}右足を^{まえ}前に^あ上げます。



②①の^{じょうたい}状態から、^こ振り子のように、^{みぎあし}右足を^{うし}後ろへ^ふ振ります。



③^{ひだり}左足を^{うしろ}後ろへ引き、^{みぎあし}右足を^{まえ}前に出して、^{こし}腰を^{ひく}低くします。





④^{ひだりあし}左足でもやってみましょう。①～④^{かえ}を繰り返します。

さて、^{なんかい}何回できるかな？ふらふらしないように^き気を付けましょう。

^{もくひょう}目標は、^{ねんせい}1年生が2回、^{ねんせい}2年生が4回、^{ねんせい}3年生が6回、^{ねんせい}4年生が8回、^{ねんせい}5年生が10回、^{ねんせい}6年生が12回です。

レッツトライ！

【カエル^{さかだ}逆立ち】



①しゃがんでいる状態^{じょうたい}から、両手^{りょうて}を着いて、指先^{ゆびさき}に力^{ちから}を入れます。



②写真^{しやうしん}のように、両足^{りょうあし}を浮かせます。

②の状態^{じょうたい}で、何秒^{なんびょう}止まれるかな？

目標^{もくひょう}は、10秒^{びょう}です。

レッツトライ!

【バーピージャンプ】



①腕立ての体勢をとります。



②両手に、両足を引き付けます。



③その場でジャンプして、頭の上で手をたたきます。

①～③を繰り返します。

さて、何回できるかな？

目標は、1年生が2回、2年生が4回、3年生が6回、4年生が8回、5年生が10回、6年生が12回です。

レッツトライ！

【腕立て伏せ②】



①腕立ての体勢をとります。



②肘を曲げます。膝は着きません。



①～②を繰り返します。

目標は、1年生が2回、2年生が4回、3年生が6回、4年生が8回、5年生が10回、6年生が12回です。

慣れてきたら…





発展Ⅰ てのひらを床に着けず、指の力だけでやってみましょう。

他にもやってみたい人は、





発展Ⅱ ^{はってん} ^{かたうで} 片腕だけでやってみましょう。

もっと^{ほか}他にもやってみたい人は、^{ひと}





発展Ⅲ 肘を伸ばす反動を使って、手をたたきましょう。1回でもできたらすごいですよ。

レッツトライ！