

大井西中学校 体育科課題

学校が臨時休校となり、活動自粛要請とともに体を動かす機会が減っていると思います。みんなの体力や筋力も衰えてきているのではないかと心配しています。また、長期間自宅で過ごすことにより、ストレスが溜まっている人もいることでしょう。1年生でストレスについて学習しましたが、ストレス解消法として適度な運動が効果的なことを学んだと思います。行動が制限される中ですが、心身ともに健康な体を維持するため、自宅でできる運動を3つ紹介します。約束を守って実践してみてください。

1 自宅の周りを1日30分程度「ウォーキング」する。

ウォーキングの効果・・・「脂肪燃焼」「血流改善」「病気の予防」などがあります。下半身の大きな筋肉を使うため、血流がよくなり美肌やむくみ解消、低体温改善なども期待できます。

ポイント・・・ウォーキングのフォームについて

①**しっかり前を向いて歩く**→ 姿勢がよくなる。

②**肘を曲げて、腕を後ろに引くように振りながら歩く。**

→首から肩や背中あたりを覆う僧帽筋が動かされ、肩こりや頭痛などの予防になる。背中から骨盤あたりの筋肉を刺激して、体全体の筋肉が鍛えられる。

③**複式呼吸を意識する。**→ 鼻から息を吸いながらおなかを膨らまし、口から息を吐き出しながらおなかを引っ込める。腹式呼吸を行うことで、体の機能を最大限に引き出し、有酸素運動を効果的に行うことができるようになる。

④**かかとから地面につけるようにする。**→ 体への衝撃を和らげるため、ひざや足首は硬直させず、クッションのように吸収して歩を進めるようにする。そして、足の指までしっかりと利用して、つま先で大地を蹴り上げる。

早歩きをすると、記憶をつかさどる脳の海馬の体積が大きくなるという研究報告もあるため、脳の健康にもいい影響を与えます。ウォーキングのスピードを変えてみることで、血流が増加し、脳へ栄養を運ぶ血流も増えます。

※ 約束・・・必ず一人又は家族のみ少数でウォーキングする。マスクを着用する。

2 自宅の周りを1日20分程度「ランニング」する。

1回2～3kmのランニングから始め、無理のないペースで続けていきましょう。ただ走るのではなく、ペース配分を考えながら走るのもよいでしょう。スポーツテストの記録を参考にしてください。走ることに慣れてきたら、1回のランニングで走る距離を伸ばしてみましょう。有酸素運動は、20分間続けると脂肪を燃焼していくと言われています。

下の表は昨年度の持久走の県平均です。中学生の時期は男女で体力に差が出てくるので、スポーツテストの測定距離も違います。体育の授業で行う予定なので、体力維持のために取り組んでみてください。1km5分を目安に3km以上走れるとよいですね。運動強度を測る指標として心拍数が140以上になるようにペースを工夫してみるのもよいでしょう。

	男子(1500m)	女子(1000m)
1年	6分50秒	4分46秒
2年	6分15秒	4分34秒
3年	6分02秒	4分34秒

※ 約束・・・必ず一人又は家族のみ少数でランニングする。できるだけマスクを着用する。

3 室内でエクササイズ

体を動かす参考例彩の国体づくりチャレンジプログラムより
『ステップアッププログラム』【中学校・高等学校版】

サーキットトレーニング

台の昇り降り運動 両足ジャンプ走（後ろ向き） バーピーダッシュ
膝曲げひねり腹筋 腕立て手たたき 伏臥足クロス背筋 手押し車
ぶらさがり足上げ懸垂 鉄棒ジャンプ バーベル等の巻き上げ 飛び上がり両膝
抱えプッシュ・アップ 10mシャトルラン
★種目や回数は個に応じて設定する

エアロビクス体操

上肢の動きの基本パターン

【曲げるー伸ばす】肘・手首・指
【上げるー下げる】腕・肩
【押すー引く】手
【開くー閉じる】腕・指
【捻る】腕
【回す】腕

下肢の動きの基本パターン

【片方ずつ交互に着地するステップ】
【片足ずつ2回続けて着地するステップ】
【両足着地と片足着地を交互に行うステップ】
【両足同時に着地するステップ】

動きの変化

「時間の変化」動作変化 「空間の変化」移動方向
動作回数 「力の変化」動きのアクセント

★曲のテンポは少しゆっくり→少し早い

★1曲動き続けられる曲を使用する

