

3. 参考資料 ……運動をするにあたって、参考にしてほしいことを紹介します。

A 柔軟性について

(1) ストレッチの具体例が、保健体育の副教材に載っています。

- ・1年生：ビジュアル新しい体育実技…P8～11, 22
- ・2. 3年生：ワンドフルスポーツ…P350～352

(2) ラジオ体操

- ・YouTube NHK 公式チャンネルにて視聴可能
- ・テレビ体操 平日 6:25～6:35 (10分) NHKEテレ
9:55～10:00, 13:55～14:00, 14:55～15:00 (各5分) NHK総合

B 筋力・筋持久力について

(1) 筋力トレーニング（力強い動きを高める運動）の具体例が、保健体育の副教材に載っています。

- ・1年生：ビジュアル新しい体育実技…P15～17
- ・2. 3年生：ワンドフルスポーツ…P22～23

(2) (すぐに、1人でできる) 筋力トレーニング

＜腕立て伏せ＞



体はまっすぐ、写真くらい腕を曲げましょう。
負荷を下げたい人は、右のように膝をつけて行いましょう。

＜腹筋＞



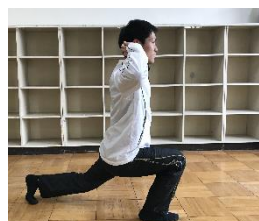
お腹を見るように上体を起こしましょう。

＜背筋＞



両手・両足を小さく早く上方へ動かしましょう。

＜ランジスクワット＞



左右交互に大きく踏み出す。前のめりにならないように、上体を起こしながら行いましょう。後ろ足は膝がつかないようにしましょう。

＜スクワット＞



椅子があれば、腰をかけるように（おしりが当たる程度）膝を曲げます。上体は起こしながら行いましょう。

※それぞれ10～30回を1セットとし、2～3セット行ってみましょう。

(3) きつめの筋力トレーニング

＜YouTubeにて視聴可能＞

- ・自宅でライザップトレーニング（RIZAP 公式チャンネル）
- ・みんなで筋肉体操（NHK 公式チャンネル） ※4月18日（土）16:45～、19日（日）17:20～
みんなで筋肉体操はNHK 総合でも放送します。

C 持久力について

(1) 長距離走の例

- ・時間走…時間を決めて走る。（10分～20分位を目安に、自分の体力に応じて）
5分で約1kmを目安としてみて下さい。ランニングアプリなどがある場合は、活用してもいいでしょう。
- ・距離やコースを決めて走る。（男子1500m以上/女子1000m以上を目安に…スポーツテストの距離です！）
距離が分かればより良い。歩道がある、明るい時間にするなど安全な道を選びましょう。

(2) 他の有酸素運動

- ・縄跳び…時間走と同様、運動効果が得られる10分以上継続して行いましょう。
- ・ダンス…好きな踊れるダンスがあれば、10分以上継続して行いましょう。

＜おすすめダンス動画（YouTube）・番組＞

- ・EX ダンスエクササイズ（NHK 公式チャンネル）／・E ダンスアカデミー 土曜日9:30～NHKE テレ
- ・STAR チャンネル（一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会）の動画