

# 新型コロナウイルス感染症対策の 臨時休業による運動不足を解消しよう!!

兵庫県教育委員会Qホームページに掲載している「運動プログラム」の動画を参考にして、臨時休業による運動不足を解消するために、自宅などで取り組んでみよう。

## 1 ホームページのアドレス

【兵庫県教育委員会事務局体育保健課学校体育班動画サイト】



- ※ 香住第一中学校ホームページからアクセスできます。 動画サイトQRコード
- ※ 携帯の場合は、右記QRコードからアクセスできます。  
その場合、一番下にある「体育保健課学校体育班映像サイト」をクリックしてください。

## 2 サーキットトレーニングとは

下半身を鍛える運動の次は上半身を鍛える運動、腕を鍛える運動といったように、異なる種類の運動を順番に行う運動のことをいいます。回数や時間を決めて複数の運動を組み合わせることで、短時間で様々な筋力を鍛えることができるトレーニングです。

運動プログラムでは、様々なトレーニング方法を紹介しています。自分たちあったトレーニングを組み合わせるやってみよう!!

## 3 運動プログラムの内容（1人でできるサーキットトレーニング）

【中学生の例】

下記の運動（12分）→ 今休憩（3分）を3セット（約45分）



順番	運動名	回数	時間	備考
1	四股	20回	2分	左右交互に10回ずつ行う
2	伏臥膝カール	20回	1分	キックとバタ足を20回ずつ
3	かえるの足打ち	20回	1分	柔らかいマットなど安全な場所で行う

4	ヒールアップ	20回	1分	まっすぐな姿勢で行う
5	ブリッジ柔軟	-	1分	ブリッジの状態で移動すると効果的
6	肘・膝クロスタッチ	20回	1分	動作を正確に行う
7	ジャンプスワット	20回	1分	正しい姿勢で行う
8	腕立て回り	4周	1分	左右交互に1周を2セット
9	バービー運動	10回	2分	正しい動きで行う
10	開脚柔軟	-	1分	筋肉をしっかり伸ばす

#### 4 参考

その他、自宅において、一人でできる運動

運動名	概要
腕立て伏せ	腕の筋力と筋持久力を高める運動
ひざ引きつけ運動	
腕の上下運動	
スクワット	脚の筋力と筋持久力を高める運動
伏臥膝(ふくがしつ)カール運動	
ヒールアップ・トゥアップ	
下肢の前後・左右・回転運動	
腹筋運動(シットアップ)	体幹の筋力・筋持久力を高める運動
ひじ・ひざクロスタッチ運動	
背筋運動	
トゥタッチ	
連続ジャンプ	全身のパワー発揮能力を高める運動
バービー運動	
連続ボックスジャンプ	
前後左右とび	