体力アップ

学校教育目標　しなやかな心の強さをもつ　鳴浜っ子の育成

鳴浜小学校　　体育だより　Ｎｏ．１　　令和２年４月１３日発行

今年度より，体育だより「体力アップ」を定期的に発行する予定です。全国的に運動能力の低下が問題とされています。鳴浜小では，子どもたちの運動能力を高めるために，学校だけでなく自宅でもできる手軽な運動を紹介したり，運動のポイント等を伝えたりしていければと考えております。まずは，現状を考えて，自宅でもできる手軽な運動を３つご紹介します。休校中も体力アップを目指しましょう！

ハイスピードジャンプ（敏捷性を高める）

〇敏捷性を高めるために不可欠な足首の強さを、ボールを使ってジャンプする動きで鍛えます。地面にかかとを着けないようにすることで、着地時にしっかり負荷をかけることができます。（目安：５０回）

リズムジャンプ（瞬発力を高める）

〇高くジャンプするトレーニングで瞬発力を鍛えます。ジャンプ後の着地の際はパートナーと逆の動きで足を開閉し、動きを止めないよう連続で行いましょう。（目安：２０回）

レッグスイング（バランス力を高める）

〇動きながらバランスをとるトレーニングです。軸足がぐらついたり、バランスを崩して倒れたりしないよう注意しましょう。足を前後ではなく横に振ると、さらに難易度が上がります。（目安：１０回ずつ）

他にも工夫すれば自宅でも手軽に運動し，自分の体力を高めることができます。プロのスポーツ選手もＳＮＳ等で動画を挙げています。インターネットで調べてみるのも良いと思います。また，体育の授業の中で，オリジナルの体操を行う予定です。その基になるのは「ラジオ体操」です。全国ラジオ体操連盟による説明では「子供からお年寄りまで一般の人が行うことを目的とした体操」であるとされています。ぜひ，お子様とご一緒に体操してみてはいかがでしょうか。裏面に詳しい図解を載せてあります。正しいラジオ体操の仕方を覚え，体力の向上につなげていければと考えております。ご協力よろしくお願いします。