



体カアップ



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**

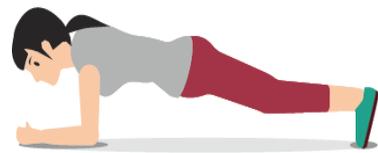
鳴浜小学校 体育だより No. 2

令和2年5月11日発行

自宅のできる体幹トレーニングについて4つ紹介します。体幹をきたえることによりカラダ全体の安定性が高まります。けがの予防や競技のパフォーマンス向上にも効果があり、体力の向上につながります。また、体の基礎をつくることで良い姿勢にもつながり、勉強するときの集中力アップにもなります。短い時間でもできるのでやってみてください。

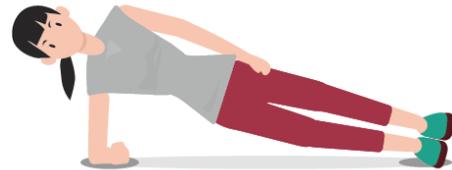
プランク

○両ひじを床に着け、体重を前うでとつま先で体を支えます。両足の幅が肩幅をこえないようにし、体をまっすぐに保ちます。呼吸を止めないようにして20秒この姿勢を保ってみましょう。(目安：20秒 2セット)



サイドブリッジ

○ひじから下のうでと、足の外側で姿勢をキープします。ひじは肩の真下にして目線は前を見ましょう。ひじが地面と垂直になるようにし、おしりが落ちないように注意しましょう。(目安：30秒 2セット)



バックブリッジ

○両肩と両かかとの4点で体を支えます。ひざは90度になるように曲げましょう。おしりがおちたり、かたが上がりすぎたりしないようにしましょう。(目安：30秒 2セット)



ツーポイントプランク

○片手、片足を上げてバランスを取ります。カラダがブルブルしますが、くずれないようにキープしましょう。肩をしっかりと伸ばして呼吸を止めないようにして取り組みましょう。(目安：30秒 2セット)

