

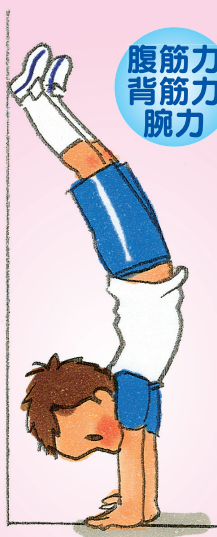
脚筋力
平衡性



① 片脚屈伸

- 片手で足先をつかみ、上げた方の膝が軸足のくるぶしに触れるまで軸足を曲げ、その後、直立にもどします。
- 何回、くり返してできるか、挑戦してみましょう。

腹筋力
背筋力
腕力



② 倒立

- 倒立で、少しの間、静止します。

腹筋力
持久力



③ 足文字

- 両脚をそろえて、まっすぐ高く上げ、足先で「1、2、3 ……」 「い、ろ、は ……」 「A、B、C ……」 等と、綴ります。
- 膝を曲げないようにして、つま先をそろえて、できるだけ大きな数字や文字を書くように心がけます。



体力づくり運動をしよう B

食べて 動いて よく寝よう

汗をかくくらいの運動が必要です。自発的に、自主的に行動しようとする意欲づくりのためにも、自律神経の働きをよくする運動刺激が必要不可欠です。

運動で育つもの

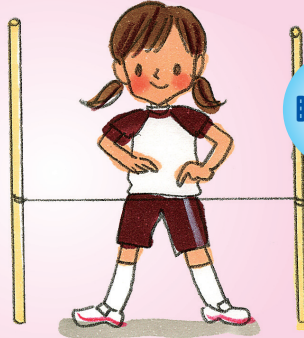
- 筋力や瞬発力などの行動を起こす力
- 持久力という持続する力
- 敏捷性や平衡性、巧緻性、協応性などの正確に行う力(調整力)
- 柔軟性という円滑に行う力。からだの柔らかさ

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明
(国際学院埼玉短期大学 松尾瑞穂・高知県吾北中学校 尾木文治郎)

〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 早稲田大学人間科学学術院
前橋研究室 TEL&FAX 04-2947-6902

④ 短なわジャンプ

- 膝から腰の高さになわを張ります。
- はじめは低いところから、少しずつ高くして、なわを跳び越えます。
- 片足でまたぐのではなく、両足をそろえてジャンプするようにしましょう。



瞬発力



瞬発力
スピード

⑤ 新聞ランナー

- 1枚の新聞紙を胸にあて、手を離してバンザイすると同時に、新聞紙が落ちないように走ります。
- 新聞紙をバトン代わりにして、リレーを楽しむこともできます。

⑥ 前屈わたし

- 互いに後ろ向きで立ち、前屈して、股の間からボールを手わたします。
- バランスを保ちながら行います。
- ボールを見ながら受けわたすようにします。

柔軟性
巧緻性

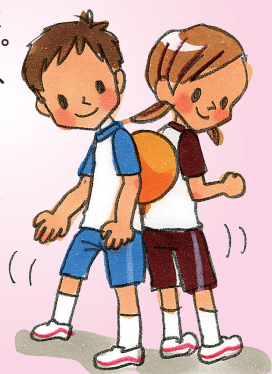


⑦ 前後屈わたし

- 一方は前屈してボールを手わたし、他方は後屈してボールを受け取ります。逆の方法でも行います。
- ボールを見ながら受けわたすようにします。

⑧ サンドイッチボール運びリレー

- ペアのボール運びリレーです。背中合わせになった2人が、背中にボールをはさんで運びます。ただし、受けわたしの時だけは、手を使って、次の人にボールを渡してもよいことにします。
- 背中だけでなく、胸と胸、腹と腹、おでことおでこというように、いろいろな身体部位でボールをはさんで競争すると楽しいでしょう。



筋力
リズム感

柔軟性

