

# 体力を高める運動（力強い動きを高めるための運動）

## 運動例1

### スクワット3種

カ

ア



イ



ウ



#### 【ねらい】

自己の体力に応じた負荷条件を選んで力強い動きを高める。

#### 【行い方】

ア) 腰幅程度に脚を開き、つま先は外側に向けて直立する。タオルを頭に乘せ、手は腰の位置に置き、背筋は伸ばして、軽く膝を曲げる。

息をゆっくり吸うと同時に、太ももと床が平行になるくらいまでしゃがんだら、息を吐きながら膝を伸ばしきらないように立ち上がる。

イ) 左右交互に伸脚の姿勢をとる片足スクワットを行う。

ウ) 片足を椅子に乗せて片足スクワットをする。(椅子は体の後ろに置くが、ねらいに応じて変えてもよい。)

#### 【ポイント】

お尻を後ろに突き出すようにしながら、軸がぶれないようにしゃがみこむ。

膝がつま先の前にでないようにする。

目的に合わせて回数や屈伸の大きさ、屈伸のスピードで負荷を調整する。

## 運動例2

### ひざ曲げ伸ばし腹筋

カ



#### 【ねらい】

動きながら身体各部の力強い動きを高める。

#### 【行い方】

臀部(お尻)と両手で体を支え、足を浮かした状態のまま股関節を曲げ伸ばしする。

背中との角度を変えることで、鍛えられる部位が変わってくる。

#### 【ポイント】

背中との角度や回数を変えることで、ねらいに応じた不可になるよう工夫する。

## 運動例3

### ブリッジ(体幹)

カ

ア



イ



#### 【ねらい】

姿勢を保持する中で力強い動きを高める。

#### 【行い方】

両肩と両膝(ア)、足と肘(イ)で、写真のように身体が一直線になるよう支持をする。(約3秒)

できるようになったら、片足を上げて行うなど、負荷のかかり方を変えながら行う。

#### 【ポイント】

手の力だけで上げ下げしないようにする。

## 運動例4

### まきまきリフトアップ

カ



#### 【ねらい】

動きながら身体各部の力強い動きを高める。

#### 【行い方】

棒に重りをつけたひもを巻きつけ、腕を伸ばし、棒を回して重りを巻き上げていく。

#### 【ポイント】

腕を地面と平行に伸ばした状態で行う。

### 運動例5

#### リストカール・リバースリストカール



ア



イ



#### 【ねらい】

動きながら身体各部の力強い動きを高める。

#### 【行い方】

- ア) 椅子に座り、ペットボトルを持っている手の手首までを自分の太ももに乗せる(手の平は上向き)。空いている手で前腕が浮かないように抑えながら、手首の曲げ伸ばしを行う。
- イ) 手の平を下向きにして、アの動きと同様に手首の曲げ伸ばしを行う。

#### 【ポイント】

手首から先は固定せず、だらんと下に垂らす。反動がつかないように動作はできるだけゆっくりと行う。

### 運動例7

#### 椅子、箱、ボールでの腕立て



ア



イ



ウ



#### 【ねらい】

鍛えたい身体部位に応じた運動条件を選びながら力強い動きを高める。

#### 【行い方】

- ア) 椅子に背を向けて座部を持ち、腕の曲げ伸ばしを行う。
- イ) 椅子等の上に両足を乗せ、膝立ち姿勢、腕の位置を変えて、片足を上げて等、負荷のかかり方を変えながら腕立て伏せを行う。
- 手の下に体重計を置いて負荷を確認しながら行う。
- ウ) ①ボールを顔の下に置き、顎がつくまで腕を曲げる。  
②片方の手をボールの上に置き、腕立て伏せを行う度に

#### 【ポイント】

鍛えたい身体部位や自己の体力に応じた負荷条件に応じて運動の行い方を工夫する。

### 運動例6

#### ボールを使った腹筋



①



②



③



#### 【ねらい】

鍛えたい身体部位に応じた運動条件を選びながら力強い動きを高める。

#### 【行い方】

- ①ボールを腹で抱えて腹筋をする。
- ②上半身、足を浮かした状態で、ボールを左右に振る。
- ③ボールを手で持ち、つま先に着ける。

#### 【ポイント】

鍛えたい身体部位や自己の体力に応じた負荷条件に応じて運動の行い方を工夫する。

### 運動例8

#### タオル引き



#### 【ねらい】

鍛えたい部位や自己の体力に応じた運動条件を選んで力強い動きを高める。

#### 【行い方】

2本のタオル(ボール等でも可)を互いに引き合う。ウェイト役は座ってタオルを引く。実施者は体重をかけるのではなく、腕を引く力でタオルを引くようにする。後傾しないように。

#### 【ポイント】

どこの筋肉を鍛えているのか、意識して行うと効果的。実施者は足を前後に開き、転倒の危険をなくす。

# 体力を高める運動（巧みな動きを高めるための運動）

## 運動例1

### 鉛筆ステップ

巧



#### 【ねらい】

リズムカルに動くことができる能力を高める。

#### 【行い方】

鉛筆を2本置くことでできる3つのエリアを、様々なステップで素早く足踏みをする。鉛筆の本数や幅、置く向きでバリエーションを変えることができる。

#### 【ポイント】

踵を着けずに拇指球で床を押す。

## 運動例2

### お尻歩き

巧



#### 【ねらい】

バランスをとって動くことができる能力を高める。

#### 【行い方】

長座になりお尻だけ床につける。腹筋と左右の体重移動を利用して、片側のお尻を浮かせる。左右のお尻を交互に前に出して前進する。

#### 【ポイント】

手でバランスをとりながら、上手に体重移動を行う。

## 運動例3

### 歌ってスーパーキャッチ

巧



#### 【ねらい】

ボールの動きに対応してタイミング良く、力を調整して動くことができる能力を高める。

#### 【行い方】

自分の好きな歌等を歌いながらボールをつく。最初は利き腕で行い、できたら逆の手で行う。歌の終わりには写真のように、ボールを背面キャッチしたり、股下でバウンドさせてお尻の後ろでキャッチしたりするなどバリエーションを加えても良い。

#### 【ポイント】

ボールをよく見て、歌のリズムに合わせてバウンドさせる。キャッチする前のボールコントロールを大切にす。

## 運動例4

### 椅子を使って

巧



#### 【ねらい】

力を調整して素早くリズムカルに動くことができる能力を高める。

#### 【行い方】

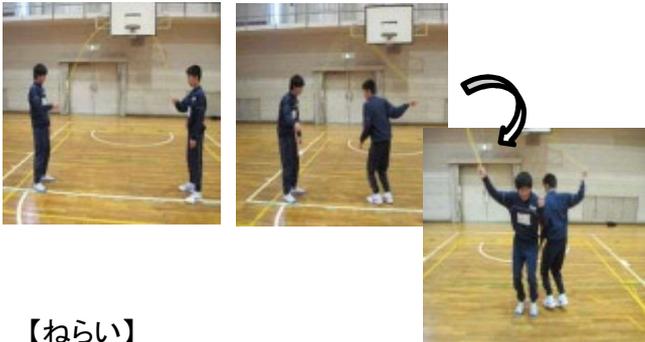
腰かけ、できるだけ早く足踏みをする。脚を開いて座り、両足を上下させる。

#### 【ポイント】

力を入れすぎないように、力の入れ時や抜き時を意識する。

### 運動例5

### なわとび



#### 【ねらい】

仲間やなわの動きに対応してタイミング良く動くことができる能力を高める。

#### 【行い方】

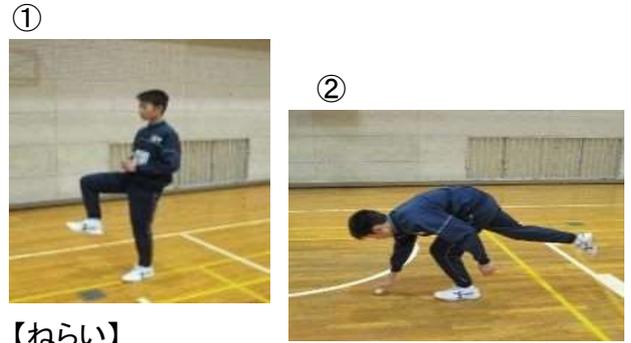
- ①短なわを2人で回す。
- ②回しながら、1人(2人)入り、跳ぶ。

#### 【ポイント】

はじめはゆっくり行い、慣れてきたら素早く行う。正確にできたらより複雑な技にチャレンジする。

### 運動例6

### 片足バランス



#### 【ねらい】

様々な体勢でバランスをとって動くことができる能力を高める。

#### 【行い方】

- ①紙(A4サイズ程度)の上に片足で立ち、紙からはみ出さないようにその場でジャンプする。
- ②軸足の前にボールを置き、ボールを持ったり、置いたりを繰り返す。

#### 【ポイント】

体が左右前後にぶれたり、バランスを崩したりしないように行う。

### 運動例7

### 新聞紙でジャグリング



#### 【ねらい】

力を調整しつつ用具の動きに対応して動くことができる能力を高める。

#### 【行い方】

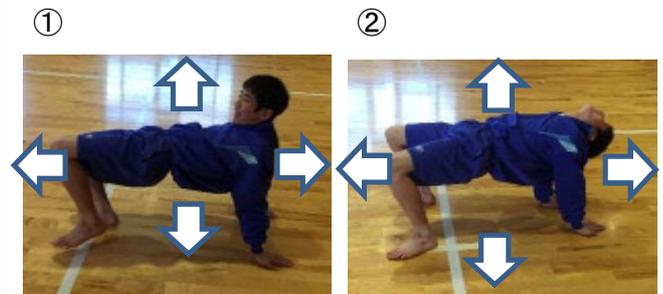
新聞紙を棒状に丸める(長さは任意)  
 投げ上げてキャッチ  
 2本使ってジャグリング

#### 【ポイント】

はじめは低めに投げ、慣れてきたら高くしていく。体の前でキャッチできるようになったら、体の後ろを回したり、投げ上げたときの回転数を増やすなどしてレベルアップをはかる。

### 運動例8

### ブリッジ歩行



#### 【ねらい】

力強く動きながら巧みに動くことができる能力を高める。

#### 【行い方】

- ①上向きの四つんばい(頭は上げて)になり、その姿勢で前後左右に移動をする。
- ②上向きの四つんばいを頭を下げた姿勢で、前後左右に移動する。

#### 【ポイント】

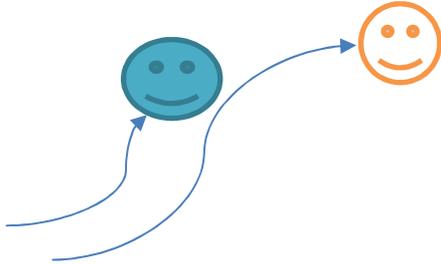
前後左右に移動するときに、腰が下がらないように意識する。前後左右の動きに加え、四つんばいの姿勢で回るなど課題を増やしてもよい。

# 体力を高める運動（動きを持続する能力を高めるための運動）

## 運動例1

### 2人でジョギング

持



#### 【ねらい】

仲間と楽しみながら動きを持続する能力を高める。

#### 【行い方】

- ①1人がリーダーになり自由に走る。もう1人はリーダーを追いかける。
- ②リーダーが跳び上がって、180度ターンする。
- ③リーダーをチェンジし①～③を繰り返す。

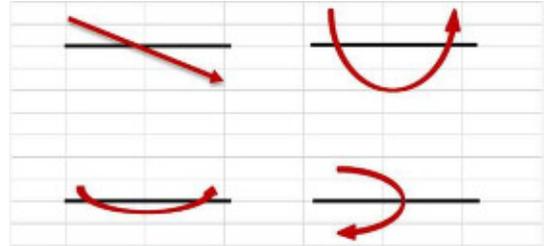
#### 【ポイント】

リーダーは単調な動きにならないよう動きを工夫する。

## 運動例2

### 長なわとび

持



#### 【ねらい】

巧みな動きを高めつつ動きを持続する能力を高める。

#### 【行い方】

「なわの入口と出口」「なわの回す向き」を変えながら単調な動きの繰り返しにならないよう工夫する。  
仲間と協力して楽しみながら行う。

#### 【ポイント】

止まらずできる限り走り続けながら行う。

## 運動例3

### 階段昇降

持



#### 【ねらい】

限られたスペースで動きを持続する能力を高める。

#### 【行い方】

階段の段を上り降りする。時間や段差の高さを変えることによって負荷を調整することができる。

#### 【ポイント】

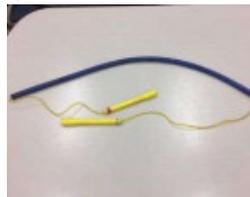
前かがみにならないようにしながら、腕も大きく振る。

## 運動例4

### ホース短なわとび&エアーなわとび

持

ア



イ



#### 【ねらい】

巧みな動きを高めながら動きを持続する能力を高める。

#### 【行い方】

- ア) 縄跳びを使って、いろいろな短縄跳びの技に挑戦する。  
ホースの重みでたわみにくく、続けて跳びやすい。
- イ) 短縄跳びを中央で折り曲げ、片手で両方の持ち手をもつ。  
それを両手(又は片手)にもって縄を回しながら跳躍する。  
二重跳びの練習にも効果的である。

#### 【ポイント】

- ア, イ) 拇指球を意識して、リラックスしながら跳ぶ。
- イ) 体の横を縄が通るので、失敗を気にせず続けて行える。

運動例5

逆さ自転車こぎ



【ねらい】

限られたスペースで動きを持続する能力を高める。

【行い方】

仰向けになり、腰に手を当て、脚を上挙げる。両足を自転車をこぐように回転させる。早さや回転の大きさを変えることで、負荷を調節することができる。

【ポイント】

腰などに過度な負担がかからない姿勢を選んで行うようにする。

運動例6

腕立てランニング



【ねらい】

限られたスペースで力強い動きを高めながら動きを持続する能力を高める。

【行い方】

腕立て伏せの姿勢をつくる。両足を前後に開き、左右を交互に入れ替える。

【ポイント】

膝が胸に着くようにしっかり股関節を開く。

運動例7

雑巾がけ



【ねらい】

限られたスペースで力強い動きを高めながら動きを持続する能力を高める。

【行い方】

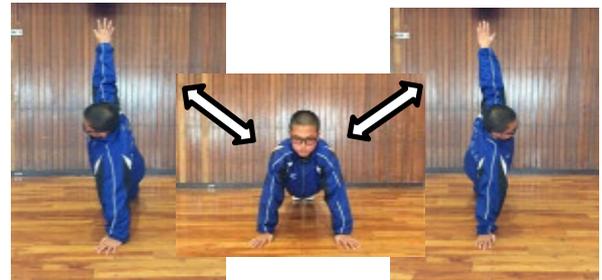
雑巾を両手で押さえて、雑巾がけをする。時間や距離、から拭きや水拭きなどを変えることで、負荷を調節する。

【ポイント】

膝が地面につかないようにしながら行う。

運動例8

体幹腕立て



【ねらい】

限られたスペースで力強い動きを高めながら動きを持続する能力を高める。

【行い方】

腕立ての姿勢をつくる。左右に体を開き、3つのポーズを一定時間繰り返し行う。

【ポイント】

頭からつま先まで体軸を一直線に保ちながら行う。

# 体力を高める運動 (体の柔らかさを高めるための運動)

## 運動例1

### 回転運動



【ねらい】

動きながら身体各部の柔らかさを高める。

【行い方】

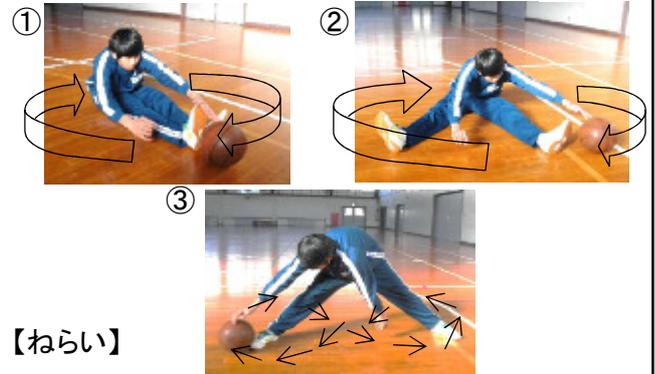
様々な姿勢で、腕や脚などを回転させる。

【ポイント】

運動をリズムカルに大きく行う。

## 運動例2

### ボールを使って



【ねらい】

動きながら身体各部の柔らかさを高める。

【行い方】

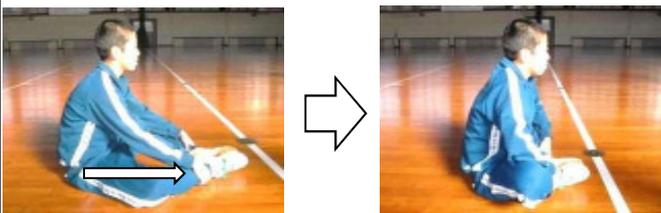
- ①長座姿勢で座り、ボールを体の外で転がす。
- ②開脚姿勢で座り、ボールを体の外で転がす。
- ③足を開いて立ち、ボールを足の間と外を8の字を描くように転がす。

【ポイント】

立位時の足の位置を動かさないようにするなど、各自の体の柔らかさに応じてより効果を高める体の動かし方を工夫する。

## 運動例3

### あぐら移動



【ねらい】

ゆっくり動きながら股関節の柔らかさを高める。

【行い方】

- ①足首をもち両足裏を合わせ、少し前を出して座る。
- ②お尻をかかとの方へ移動させる。
- ③慣れてきたらお辞儀をし、おでこを床につけるイメージで前に移動する。

【ポイント】

かかとをできるだけ前に出し、ゆっくり移動する。

## 運動例4

### ペアストレッチ



【ねらい】

ペアで身体各部の柔らかさを高める

【行い方】

ペアで様々なストレッチを行う。息を吐きながらゆっくり伸ばしたり、ペアの押す力にしばらく抵抗してから、一気に力を抜いたりする。

【ポイント】

息を吐きながらゆっくり伸ばしたり、前もって筋肉を緊張させてから伸ばしたりする。

### 運動例5

### タオルを使って



①



②



③



#### 【ねらい】

セルフストレッチの中で筋に力を入れたり、抜いたりを繰り返し身体各部の体の柔らかさを高める。

#### 【行い方】

- ①タオルを片足の土踏まずに掛け、膝を伸ばす。
- ②タオルを両足の土踏まずに掛け、両膝を伸ばす。
- ③タオルを足の甲に掛け、頭とかかとを着けるイメージで体を反る。

#### 【ポイント】

筋を伸ばした状態で、はじめ意識的に力を入れ、それから一気に抜く。

### 運動例6

### 椅子を使って



#### 【ねらい】

日常生活で取る姿勢の中で全身の体の柔らかさを高める。

#### 【行い方】

椅子に座りながら前屈や開脚を行ったり上体をひねったりする。

#### 【ポイント】

筋が伸びる部位を意識する。  
伸ばしたい身体部位に応じた姿勢を工夫する。

### 運動例7

### ひじ・ひざタッチ



#### 【ねらい】

特定の身体部位(肘と膝)をタッチすることで動きながら、または静止姿勢で体の柔らかさを高める。

#### 【行い方】

いろいろな姿勢でひじとひざを付け、からだをひねりながらストレッチを行う。各図のポーズの左右反対を繰り返す。

#### 【ポイント】

リズムカルに行ったり、ゆっくり行ったりするなど、ねらいに応じて動きのスピードを工夫する。

### 運動例8

### 肩入れ腕立て



#### 【ねらい】

力強い動きを行う中での肩関節の柔らかさを高める。

#### 【行い方】

腕立ての姿勢から、左右に肩を入れ、肩関節のストレッチを行う。

#### 【ポイント】

肩を入れるときに、顔もしっかりと傾ける。