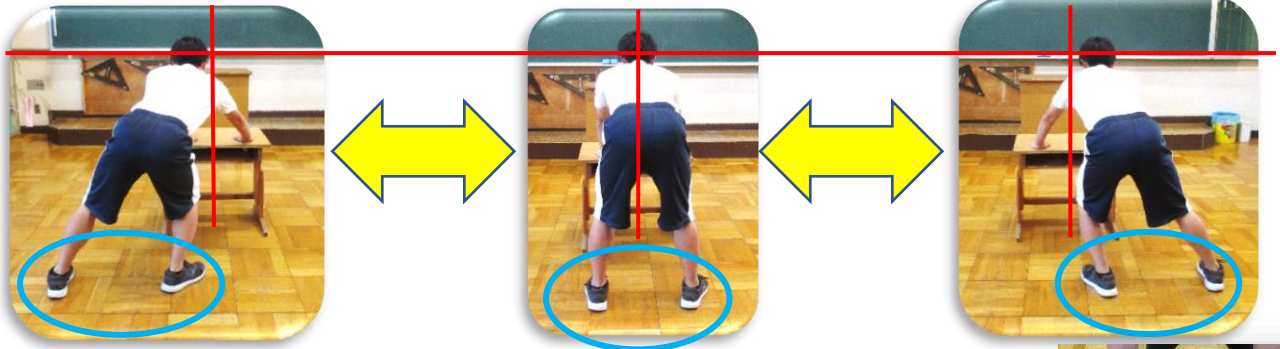


1分でできる!

体力アップ特集～教室編～

コロナ禍で、十分に時間をとっての体力向上の取組が難しい中、教室で朝の会や帰りの会でもできる新体力テストにつながる運動を紹介しします。安全を確認して実施してください。

反復横跳び・・・机と1m程度の間隔があればできる運動です。



- 20秒で何回できるかでやってみる。
- 動きを身に付けるために取り組める。

<ポイント>

- ① 両手は机の上に置いたまま
(重心は中央にする)
- ② 低い姿勢ですばやく動く
(頭はそのままの位置)



ボール投げ・・・1m程度の間隔でできる運動です。



「開いて」
両手を開き、
投げる方向を向く

「パタン」
利き手の
肘を曲げる

「とんで」
軸足に体重を乗
せて、前足を上
げる

「ゆけ〜!!」
投げるときに、腰をひねる
投げた後に、軸足が上がる

- 学級で声を出しながら一斉に取り組める。
- 「肘を上げる」「体重移動」の練習として取り組める。



ワンポイントアドバイス

肘を上げたときに、利き手の裏を後頭部に当てると、より「肘が上がる」意識を持つことができる。