

室内でできるオススの運動

体幹を中心に来年度の体カテストの記録向上を目指して、3つの運動を紹介します。学年や個人のレベルに合わせて、多くの運動に挑戦してみてください。

① フランク(腹筋、体幹)



〈やりかた〉

1. 両肘と肘から先を床につける。
2. 身体が地面と平行になるように浮かす。
3. 腰やお尻が突き出ないように姿勢を保つ。
4. 30秒姿勢を保つ。(3セットがおすすめ)

〈ポイント〉

- 肘をつく所にタオル等やわらかいものを敷く。
- お腹に力を入れて姿勢を保つ。(肩からお尻までが一直線になるように。)

② 新聞紙まるめ(握力)



〈やりかた〉

1. 新聞紙を半分に折る。
2. 片手のみを使い、手の平に収まるように、クシャクシャに丸めつぶしていく。
3. 片腕につき2枚程行う。

〈ポイント〉

- 肘は伸ばしても軽く曲げてもOK。
- 低学年や新聞紙が大きいと感じた人は、さらに半分のサイズで挑戦する。

③ スクワット(太もも)



〈やりかた〉

1. 脚を肩幅より少し広く開く。
2. 太ももの裏が地面と平行になるまでゆっくり下げる。
3. 脚を伸ばし切らないで、繰り返す。(10~15回程)

〈ポイント〉

- 上体は傾けず背筋を伸ばす。(腹筋に力を)
- ヒザは内側には向けない。