

体力向上強化月間

雀宮南小学校体育部

秋涼の候、保護者の皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。さて、涼しくなり、体を動かしやすいこの季節に、手軽にできるエクササイズをご家庭でも実践していただきたいと思い計画しました。11月には、持久走大会もあるので、走るための体づくりをしてみませんか。是非、お子様と一緒にご家庭でエクササイズに取り組んでみてください。よろしくお願いします。

速く走れるようになるために、エクササイズをしよう

1. 肩の関節を柔らかくしよう ⇒ 走る時に腕が振れるようになるよ

- ① ひじを伸ばして両手を胸の前でパチン
- ② ひじを伸ばしたまま両手を背中でパチン（肩甲骨の後ろで）
これを10回やろう



ポイント しっかりひじを伸ばして音が鳴るように手のひらを合わせよう

後ろは手が届かなくてもいいよ。続けていくと届くようになるよ

2. 股関節をやわらかくしよう ⇒ 足の回転がスムーズになるよ

- ① 右ひざを立てて背筋を伸ばして左足を伸ばす（ランジ）
- ② 今度は左ひざを立てて背筋を伸ばして右足を伸ばそう（ランジ）
これで10歩、歩こう



ポイント 背筋を伸ばして姿勢よく。股関節が伸びている感覚を確かめよう

3. おしりの筋肉を強くしよう ⇒ 蹴る力が強くなるよ

- ① 左足1本で立って、右足は膝を腰の高さまで上げて
15秒数えよう
- ② 今度は右足1本で立って、左足の膝を腰の高さまで
上げて15秒数えよう



ポイント おしりの筋肉をキュッと締めて真っ直ぐ立とう

以上、3つをポイントに注意して取り組もう。きっと速く走れるようになるよ。

ただし、すぐには速くならないので、毎日続けよう。

保護者のみなさんもぜひ一緒にやってみましょう。

月 日 曜日	みんな	おうちのひと
9/18(火)		
9/19(水)		
9/20(木)		
9/21(金)		
9/22(土)		
9/23(日)		
9/24(月)		
9/25(火)		
9/26(水)		
9/27(木)		
9/28(金)		
9/29(土)		
9/30(日)		
10/1(月)		
10/2(火)		
10/3(水)		
10/4(木)		
10/5(金)		

年 組 _____

毎日やってみよう

3つできたら ○

できなかったら △