

東中部活動 再開に向けた練習の内容

2022年2月25日

東中学校部活動係

1 ダンス 5分～10分

- ・「友よこの先もずっと」ケツメイシ(3分26秒)
- ・3年A組朝礼ダンス(1分02秒)



ダンスでは、一定時間リズムに合わせて全身運動を続けるため全身持久力、心肺機能、筋持久力の向上に加え、飛んだり跳ねたりすることで筋力の向上も期待できます。また大きく四肢を動かすダンスでは関節可動域が広がり、柔軟性の向上も期待できます。

2 体幹 15分～20分

別紙 参照

各種目の実施時間やセット数はとりあえず各自で設定。
(資料にあるサイトを参考にすることもあり)
体育科で撮ったものも参考にしてください。

3 縄跳び 15分

【跳び方 種類】

- ①前回し ②後ろ跳び ③片足跳び(右) ④片足跳び(左) ⑤駆け足跳び(走り跳び)
- ⑥交差跳び ⑦サイドスイング ⑧二重跳び ⑨交差二重 ⑩三重跳び

縄跳びは、リズム能力とバランス能力を同時に刺激します。続けていくと自分の体をイメージ通りに動かせるようになり、各種運動におけるパフォーマンスの向上が期待できます。また、縄跳びは有酸素運動であることから、持久力アップ、足首の関節や腱の強化、骨密度の向上のほか、心肺機能を高める効果も期待できます。またさらに、全身運動である縄跳びを続けると、体幹を鍛えることができます。

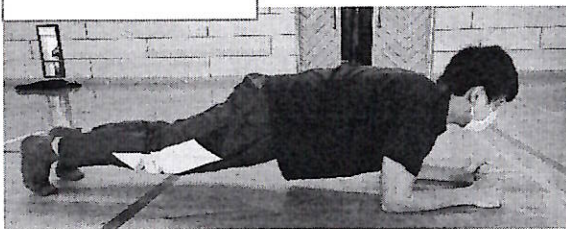
★その他、部活動によってはトレーニングメニューが出ている部もあると思います。プラスして行えそうなものがあれば、参考にしてください。

<☆体幹トレーニングメニュー表 1>

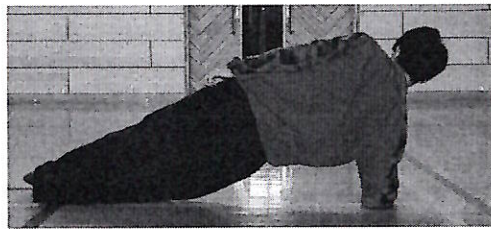
○基本技 (①~④) と発展技 (⑤~⑧) ※別紙と重なる技もありますが、自分にできそうな範囲で挑戦してみよう。

基本技

1



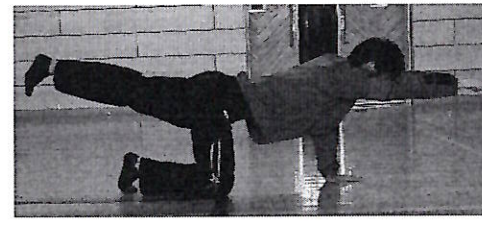
2



3

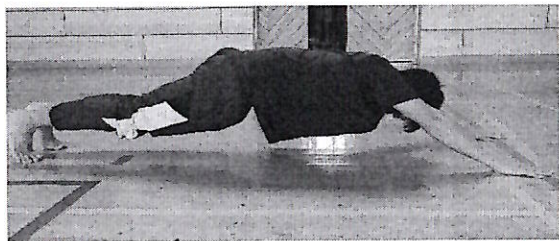


4



発展技

5



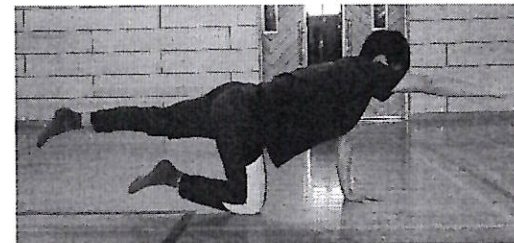
6



7



8



①の状態から両手を
広げられるところまで
広げてキープ!!
※お尻が上がらないように注意

②の状態から片足を上げて
キープ!!
※前のめりになって、くの
字にならないように注意

③の状態から片足を
もう片方の太ももと平行に
なるように伸ばしてキープ!!
※伸ばした足を上げすぎないよう
に注意 (背中つけないようにね)

④の状態から支持している足側の
つまさきを上げてキープ!!
※伸ばしている足と手が一直線に
なるように意識してみよう!

<☆体幹トレーニングメニュー表 2>

1. プランク

プランクは、体幹トレーニングのメニューでもっとも知名度が高いポーズです。腹筋や背筋、臀部、さらにはインナーマッスルまで全体を鍛える効果が期待できます。

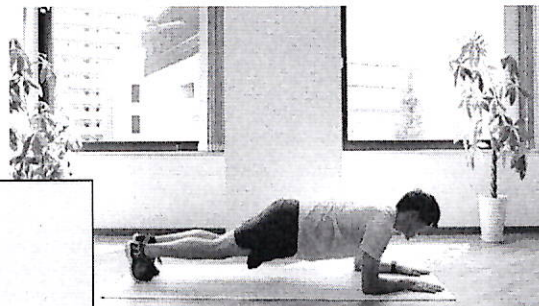
腰を痛めやすい人の腹筋運動にもおすすめのほか、膝への負担も少ないため、スクワットの代わりにとり入れる人も少なくありません。

効果を高めるポイント

- ・お尻を高く上げない
- ・頭から胴体、かかと是一直線にする

基本のポーズとやり方

1. 両肘を床につけ、うつ伏せになります。足は緩幅程度に開き、腰を浮かせる。
2. その姿勢のままキープする。



基本のポーズとやり方

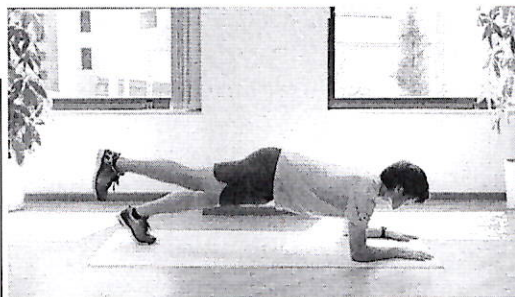
2. ワンレッグプランク (片足プランク)

プランクの姿勢で片足を上げるポーズです。バランス感覚が要求され、さらに強度が高まります。

効果を高めるポイント

- ・体をねじらないようにする。
- ・上げた足と反対側の手をまっすぐに伸ばすと、さらに効果アップ。

1. 腕を肩幅ほど広げてつま先を立て、下半身を持ち上げる
2. 左右どちらかの足を浮かせてバランスをとり、姿勢をキープする。
3. 左右交互に行なう



基本のポーズとやり方

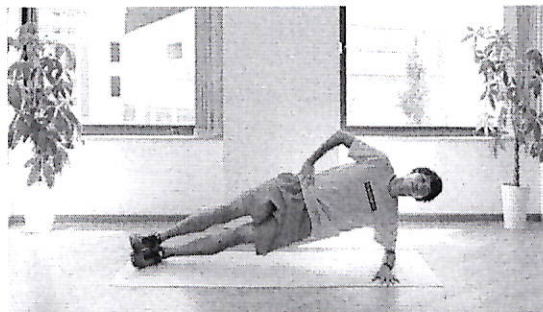
3. サイドプランク

横向きのプランクです。正面から見た姿勢と上から見た姿勢、どちらも頭から足のつま先まで一直線になるよう保ちます。

効果を高めるポイント

- ・頭から胴体、かかと是一直線にする。
- ・カラダを浮かせたとき、下腿部が床につかないよう意識する。
- ・脇腹に力を入れて体をまっすぐに保つ。

1. 横向きになり、肘を曲げて床につきます。両足は伸ばして重ねておきましょう。
2. 腰を床から浮かせず、正面から見て頭・肩・腰・膝・かかとが一直線になるように姿勢を整えましょう。
3. そのまま姿勢をキープします。

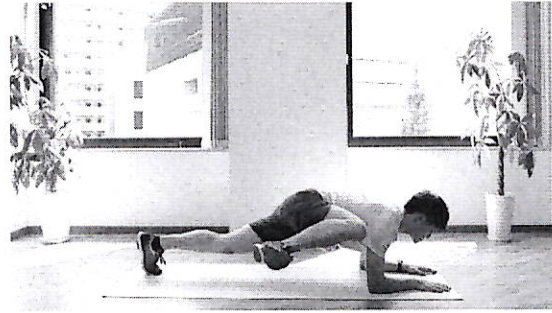
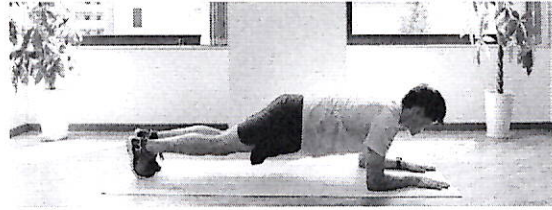


4.スパイダープランク

全身運動になるほか、膝を持ってくる動作によって、お腹まわりの筋肉へさらなる負荷をかけます。

効果を高めるポイント

- ・上半身はなるべく動かさない。
- ・骨盤が下がらないよう、足をすばやく動かす。



基本のポーズとやり方

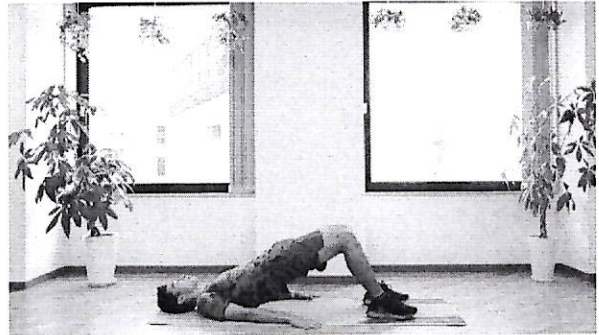
1. 仰向けに寝て、膝を90度に立てる。
2. 肩・膝・腰が一直線になるように、床から腰を持ち上げる。
3. お尻を締めるように意識し、姿勢をキープ。

5.ブリッジ (ヒップリフト)

仰向けに寝て、腰を浮かせるポーズです。腰を水平方向に動かすと、お尻と腰全体を鍛えることができます。お腹にダンベルや重りを乗せて負荷を高めるのもよいでしょう。

効果を高めるポイント

- ・カラダが一直線になったところで、お尻に力を入れる。
- ・片足を伸ばしてキープすると、さらに効果アップ。



基本のポーズとやり方

1. うつ伏せで横になる。
2. 頭の上に手を添え、足は肩幅の半分開く。
3. 体を反らす。同時に足を同時に少し上げる。

6.バック・エクステンション

別名「スーパーマンホールド」と呼ばれるポーズです。とくに背中中の筋肉に効くエクササイズです。無理に反らしたり、勢いよく行くと腰を痛める原因になるので、ゆっくり行いましょう。

効果を高めるポイント

肘と膝をなるべく曲げないようにする。

