

春休み：心身の健康に努めよう！

自分で出来る簡単トレーニング！！

春休みになりました。3月4日からの臨時休校を含めて4月5日の春休み終了まで30日以上、学校で運動する機会はありません。先生方としてはこの期間にみなさんの体力の低下、ストレスの蓄積等、心身のバランスを欠くようなことがないか心配しています。そこで、トレーニングの例を考えてみました。次に挙げるようなトレーニングは自宅やその周辺を使ってできるものもあるので、参考にしてトレーニングに励んでみてください。そして4月6日（月）に気持ちよく1学期がスタートできるようにしてほしいと思います！

<準備運動>

- ・ランニング：トラック2周（約2～3分）ゆっくりと体をほぐす
- ・体操：ラジオ体操など（動的ストレッチとしてラジオ体操はとてもよい！）
- ・軽くダッシュ（走れば） 50m程度×1

<自分で出来る運動>

(1) 家の中でできるトレーニング

- ①体幹トレーニング 各30秒×2セット ②筋力トレーニング
- ・ヒジで支え腕立て姿勢
 - ・右ヒジで支え体まっすぐ
 - ・左ヒジで支え体まっすぐ
 - ・右足立ち 右腕上げ
 - ・左足立ち 左腕上げ
 - ・体育座り 後ろ倒れ5秒キープ
 - ・腕立て姿勢5秒キープ（できる人は腕立て）
 - ・片腕支え 上足10回上げ
 - ・片足立ち（90度） 腕水平 10秒

(2) 屋外のちょっとしたスペースでできるトレーニング

- ①ボールでリフティング20回
②縄跳び 2～3分 →部活動によってはさらに長い時間
③野球部やバドミントン部は素振り、バレー部は直上トス。

(3) 自宅周辺でできるトレーニング

- ①ランニング10分間 → 慣れてきたら20分から40分など
心拍数を図る（1分間）
→心拍数の目安 160以下：ジョグ程度：疲労回復、練習の繋ぎ、持久力向上
気持ちよく走るにはちょうどいいぐらい
160～180：ペース走：基礎代謝量の増加が期待できる
ややきついぐらい
180～200：全力走など：運動能力、瞬発力の向上
レースペース（自分の全力）週に1回やるとよい
- ②自宅周辺の散歩、又は野外で遊ぶ：適度に体を動かす（心身のリラックス）1時間程度

<整理運動>

- ・軽くランニング
- ・静的ストレッチ

以上、トレーニングの参考例です。うまく組み合わせたりして体力の維持や心身のリラックスに役立ててください。