

エクササイズ

中学校編

- * エクササイズは、体育の授業・運動部活動に活用できるものを紹介をしています。
- * DVDマークの記述されているものについては、DVDの中で紹介をしています。
- * 子どもの体力には、個人差がありますので、目標とする回数は、各自で設定させて下さい。（子どもが疲れてきた、効いてきたと感じる回数が目安です。）

構成

エクササイズ名

体力要素



■ は、エクササイズの行い方を説明しています。

★ は、エクササイズの発展(チャレンジ)を表しています。

体育の時間にできる運動

73:ランニング

体力要素 持久力



■一定の距離をペースを守って気持ちよく走る。
気持ちよいペースで走ることのできるコースを設定し、3分以上同じペースで走る。
自分に合った距離や時間の設定をし、時間内に何周走れたかを記録する。

★ペースを上げて走る。
走る時間を長くする。

74:エンドレスリレー

体力要素 持久力・瞬発力



■15m～20mぐらいの間隔でコーンを設置する。2グループが同時にスタートし、反対側のコーンに到着すると相手側のグループの次の走者がスタートする。

★時間を設定し繰り返し続ける。
時間で終了を決めたり、相手グループを追い越した時点で終了などのルールを決めておく。

75:四方キャッチボール

体力要素 調整力・瞬発力



■投げる人は、約5～10m離れた場所からボールを投げる。
基本的には、両手で受け、距離を決めて、交互に行く。

★ペアの人は、前後左右や8の字方向に動きながらボールを受け、すぐに投げ返す。
ボールを受ける位置を高・中・低と変えてみる。
距離を伸ばしていく。

76:コーンタッチ

体力要素 持久力・調整力



■左右にコーンを設置し中央ラインに正面を向いて立つ。
サイドステップを使い、左右のコーンに交互に手（足）でタッチする。

★タッチする高さを変える。
コーンの距離や時間に変化をつける。

77:連続運動

体力要素 筋力・調整力



■4人から6人で、横一列に整列をする。
ダッシュやバック走・両脚ジャンプなどを組み合わせて連続的に行う。

★セット数を増やす。

78:ブラジル体操

体力要素 筋力・調整力



■人数に応じて縦隊を編成し、リズムに合わせて同じ動きを行う。
準備運動などで、ステップやもも上げ運動などを取り入れたり、股関節を柔らかくする運動を行う。

★時間を長くする。
繰り返し行う。

79:リズムジャンプ

体力要素 調整力



■手は横・上・横・下の4拍子、足は開いて閉じて閉じての3拍子で、ジャンプをする。
手と足のリズムを変えることによっていろいろなバリエーションができる。

★その場で行ったり、前へ移動したりする。
セット数を増やし、リズムを速くするなどの工夫をする。

80:クロスステップ

体力要素 調整力



■腰を大きく回してクロスステップを素早く行う。
30m～50m 左右2本～3本

★距離を長くする。本数を多くする。

81:股関節の運動

体力要素 調整力



■手は横に伸ばし、足は膝を後ろから横、そして前へゆっくり上げながら回してくる。
股関節を大きく回すことを意識して歩行する。体の軸をまっすぐさせる。

★移動する距離を長くし、足を上げる回数を多くする。
できるだけ足を高く上げる。

82:ワニ歩き

体力要素 調整力



■四つん這いになり、足は膝を後ろから横、そして前へゆっくり上げながら回してくる。
手の横に足が着くように移動させる。
股関節を大きく回すことを意識して歩行する。

★移動する距離を長くし、足を上げる回数を多くする。

83:ウサギ跳び

体力要素 筋力・調整力・瞬発力



■両手が着いているときは足を高く上げ、両足を手の位置より前に着くように移動させるよう意識する。

10m～30mを連続して進む。

★移動する距離を長くし、足を上げる回数を多くする。
足の位置が腰より高くなるように意識する。

84:開脚タオル取り

体力要素 調整力



■開脚した2人の間にタオル（ハチマキ）を置く。

タオルの端をお互いに持って交互に引っ張る。

お互いができるようになればお互いがタオルの中央に近づいていき体を倒す。

★体の倒し方は、少しずつ前方に倒し、床に近づける。

85:ボールまわし

体力要素 調整力



■長座姿勢（開脚・閉脚）でボールを手で触りながらボールを左（右）腰から足先を通過させ、右（左）腰まで転がす。

★ボールの大きさを変えることによって、上肢への負荷が変わる。
最初は、体の近くで行い、徐々につま先に近づけ移動の回数を増やす。

運動部活動の時間にできる運動

86:片足ハーフスクワット

体力要素 筋力・調整力



■座布団のような不安定な物の上に立ち、片足でバランスを保ちながら膝の曲げ伸ばしを行う。左右5回×10セット

★回数やセットを増やす。

87:バランスクッショントレーニング①

体力要素 調整力



■バランスクッションに片足を乗せ、逆足を前から後ろに伸ばし、ふらつかないようにバランスをとる。30秒～1分間×3セット

★時間やセット数を増やす。

88:バランスクッショントレーニング②

体力要素 調整力



■バランスクッションの上で片足立ちをし、股関節を柔らかくスムーズにするため、足を上げ膝を後ろから前へ大きく回してやる。左右各10回×3セット

★回数やセット数を増やす。

89: バランスクッショントレーニング③

体力要素 筋力・調整力



■ バランスクッションの上で両足でスクワットをする。

10回×3セット

★ 片足スクワットでもやってみる。

徐々に回数を増やしていく。

回数やセット数を増やす。

90: 横向き足上げ

体力要素 筋力



■ 横向きに床に寝て、下側の足は、くの字の形をキープ。上側の足を膝を伸ばして上下に動かせる。設定回数を終わったら、足を前方に出し、その状態から上下に動かせる。最後に後ろへ蹴り上げる動きを設定回数行う。(腹筋に力を入れ行い、1セットを終えるまで、上げた足を下ろすとき下側の足や床に着けないようにする。左右5回×10セット)

★ 回数やセット数を増やす。

91: シットアップポジションからのスタビリティトレーニング

体力要素 筋力



■ 床につま先を上げ踵とつけた状態で座り、腕を胸の前でクロスさせる。このとき、頭から腰までのラインが一直線になるように意識する。ラインが崩れないように意識しながら、ゆっくり3秒数えるのに合わせて上体のみを後方に倒していく。倒せる限界の位置まできたら、その姿勢を3秒間キープ。その後再び3秒カウントしながら最初の姿勢に戻る。10セット行う。(踵が浮かないように行う。)

★ 回数やセット数を増やす。

92: スパインポジションからのスタビリティトレーニング

体力要素 筋力



■ 仰向けに寝た状態から、つま先は上げ両踵を床に着け、両腕を伸ばして床に着け、両かかと両肩を支点にして腰を上げる。このとき肩から膝を結ぶラインが一直線になるように意識する。その状態から左右片方ずつ足を3秒カウントするのに合わせて伸ばしていき、真っ直ぐに伸ばしたらその姿勢を3秒間キープ。その後再び3秒カウントしながら元に戻していく。5本×10セット

★本数やセット数を増やす。

93: 片足ブリッジ

体力要素 筋力



■ 両膝を曲げて仰向けに寝る。その状態から片足を伸ばし、腰を浮かせてブリッジをする。出来る限り高い位置にまで腰を浮かせたら一旦動きを止め、再び元に戻していく。(膝を真っ直ぐに伸ばし、腰は出来る限り高い位置まで浮かせる。1回ごとに床に着けてもよい。) 左右5本×10セット

★本数やセット数を増やす。

94: 横向きブリッジ(腹斜筋、体幹筋などの強化)

体力要素 筋力



■ 肘を立て両足は、クロスさせた状態で横向きに寝る。その状態から出来る限り高い位置まで腰を浮かせていく。浮かせた状態で一旦静止し、再び元の状態へ戻していく。(上体は肘でしっかりと支え、腰を出来る限り高い位置まで上げていく。) 左右5本×10セット

★本数やセット数を増やす。