

臨時休校における学習課題

☆保健体育科☆

※注意事項

- 準備運動（ストレッチ・ウォーキング等）を十分に行ってから運動をしましょう。
- 身の回りの安全を確かめてから行いましょう。
- 自己の体力に合わせ、無理のない運動をしましょう。
- できるだけ毎日体を動かす時間を取りましょう。



運動を始める前に…

準備運動（ストレッチ）



※ストレッチは伸ばすときに息を吐きながら行うと効果的です。

①プッシュアップ（腕立てふせ）

1. 肩幅より少し広めに手幅をとり腕立て伏せの体勢をとる。

- ・体は肩からかかとまでまっすぐ。

2. 息を吐きながら体をゆっくりと下げる。

- ・大胸筋の収縮を意識しながら。

3. 降ろしたところで1秒間キープし体をゆっくりと持ち上げる。

- ・肩甲骨を外側へ徐々に開きながら。

4. 2～3を繰り返す。

目標回数

10回×3セット

※できない場合は、
膝をついてもOK！



②レッグレイズ (腹筋)

1. 仰向けで寝ます。脚をまっすぐに伸ばし、手はおしりの下へ。

2. 腰を床につけるように意識しながら、両脚を床から少し浮かせます。

3. 垂直まで浮かせたら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。戻し終えても、脚は床から少し浮かせたままにしておきましょう。

4. この動作を繰り返し行います。



目標回数

10回×3セット

③ブルガリアンスクワット（太ももの筋肉）

1. ベンチや椅子などに後ろ向きに立ち、
片足の先を乗せます。

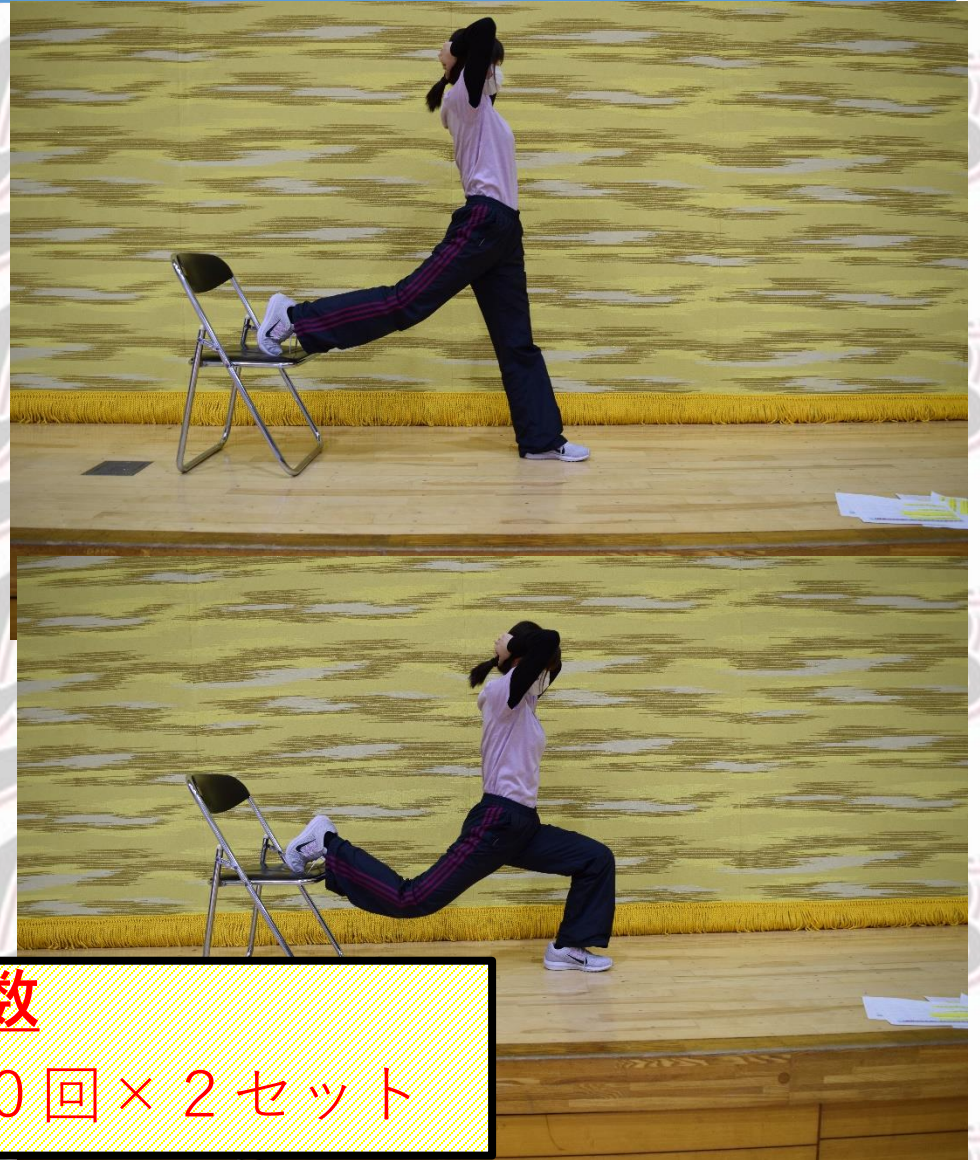
2. 前の膝を曲げながら、腰を落としていきます。

※骨盤を正面に向け、ひざとつま先はまっすぐ前に出す。

※ひざを内側に向けないようにしましょう。

3. 元の位置に戻します。

4. この動作を繰り返し行います。



目標回数

左右10回×2セット

④バービージャンプ（全身の筋肉）

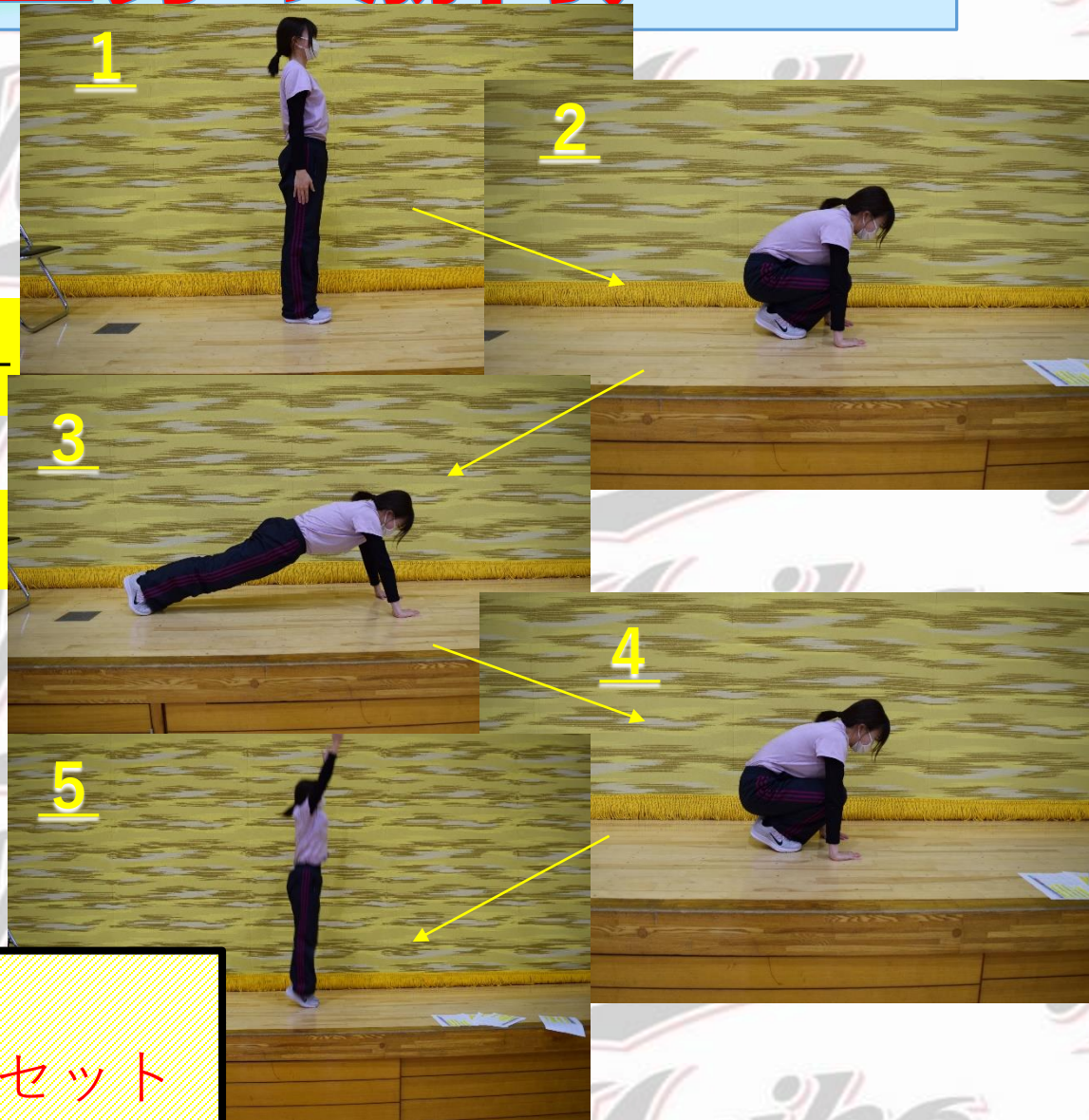
1. 足を拳ひとつ分けて立ちます。

2. その場にしゃがみ、両手を地面につける。

3. 少し飛び跳ねて、両足を後ろに伸ばす。

4. 両足を元の位置に戻す。

5. 膝を伸ばしながら、高くジャンプする。



目標回数

15回×3セット