

体力アップ運動

学校・家庭・地域の力であわっ子の
体力を高めよう!!



徳島県教育委員会

体調に合わせて、まわりの安全に気を付けて運動してね。
安全のためにウォーミングアップをしましょう。



① 筋力・力強さ

ウォーミングアップ

握力の記録アップにつながる運動だよ。



ゲー

ひじを伸ばして



パー

ゲーパー体操
10回ほどゲーパー
を繰り返す



手のひらを返しひじを伸ばして

ストレッチ
伸ばす → 腕 指
回す → 肩 手首 腰

日常の運動や遊び



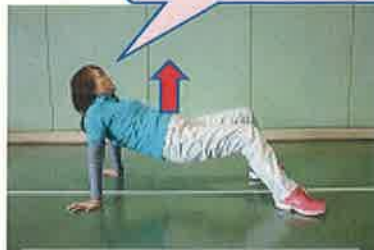
両手をクロスして

ひっぱりっこ

日常生活の中で
雑巾しぼり 肩もみ ゴムボールを握って
固定遊具で遊ぶ
登り棒 うんてい 鉄棒 ジャンゲルジム
片手で新聞まるめ だいこんぬき(集団で)



アザラシ歩き



お腹を上げて

クモ歩き



手押し車

② 筋持久力

上体起こしの記録アップにつながる運動だよ。



ウォーミングアップ



ゆりかご

あごを引いて
背中を丸くして



ツイスト

左右に

後ろが
見えるまで



前屈・後屈

ストレッチ → ツイスト 前屈・後屈 横曲げ 回旋

日常の運動や遊び

ボール回し



足を上げたまま



座ってジョギング

前へ後ろへ



ボールパス



ボールを
落とさず



V字バランス V字腹筋
ボールパスリレー (集団で)
すもう

③

柔軟性

長座体前屈の記録アップにつながる運動だよ。



ウォーミングアップ

ジャックナイフストレッチ



これ以上
伸びない所で
10秒間キープ



胸と太ももを
つけたまま
お尻を上げる



かかとをつかんで
しゃがむ

つま先を
上げて



ペンギン歩き

日常の運動や遊び

ジャックナイフストレッチ

10秒間キープ × 5回 × 2回(朝・帰りの会で)

※朝・帰りの会だけでなく体育の授業の中で

※家庭でも

お風呂上がりにストレッチ

手をつないだまま
前や後ろに



ぎっこんぱったん

負けた方が
足を広げよう



開脚ジャンケン

ひざを伸ばしたまま
体の周りを一周させよう



世界一周

④

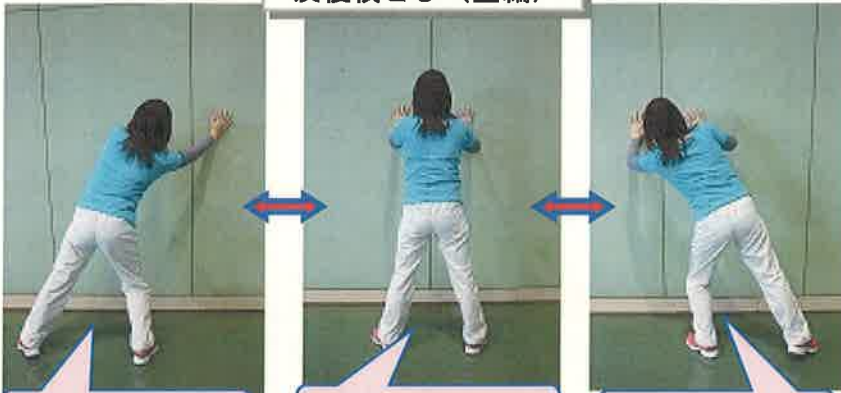
敏捷性

反復横とびの記録アップにつながる運動だよ。



ウォーミングアップ

反復横とび（壁編）



頭は残して

壁に手をつけて

足だけ動かして

ストレッチ 足首回し サイドステップ



ジグザグタッチ

日常の運動や遊び

ジャンケン当てゲーム



すばやく後ろに
回りこんで

ミラーゲーム



動きをすばやく
まねして

しっぽとりゲーム



宝取りおに タグラグビー
フラッグフットボール
ねことねずみ 手つなぎおに
ジグザグタッチ

⑤ 全身持久力

20mシャトルランや持久走の記録アップにつながる運動だよ。



ウォーミングアップ



ふくらはぎ

しっかり
体をほぐして



アキレス腱

ストレッチ
足首を回す
アキレス腱を伸ばす
ふくらはぎを伸ばす
股関節を伸ばす
膝の屈伸

折り返しの練習
電子音を聞いて
動きをイメージする

日常の運動や遊び



短縄跳び
長縄8の字跳び

いろいろな
跳び方で
長く続けて
跳ぼう！



ぞうきんがけ・ぞうきんがけリレー

おにごっこ
じんとり
けいどろ
増やしおに
固定遊具サーキット
ジャンケン当てゲーム
しっぽとりゲーム

関所ジャンケン
・ 4～5カ所、場所を離して
番人をおく。
・ ジャンケンして勝ったら
通過できる。
・ ランニングで関所に向かう。
・ 負けるとスタート地点に戻る。

⑥ 走力

50m走の記録アップにつながる運動だよ。



ウォーミングアップ

股関節ストレッチ



走る前に
体をほぐして

ストレッチ
足首を回す
アキレス腱を伸ばす
ふくらはぎを伸ばす
膝の屈伸

その場もも上げ



小刻みステップ



日常の運動や遊び

変形ダッシュ



腕を大きく
振って

素早く
起き上がって
走りだそう



どんじゃんけん
おにごっこ
じんとり
けいどろ
増やしおに

⑦

跳躍力

立ち幅とびの記録アップにつながる運動だよ。



ウォーミングアップ



腕回し



連続両足ジャンプ



腕を振って



リズムよくジャンプ!

ストレッチ
膝の屈伸
足首回し
腕回し
体の回旋

日常の運動や遊び

体でジャンケン
開閉ジャンプ(2人組)
ゲーゲーパー
グリコジャンケン
短縄・長縄跳び



一歩一歩を大きく

ロングマットを何歩で飛び越せるかな



太ももを上げて

ケンケンパー



連続両足ジャンプ

⑧ 投力

ソフトボール投げやハンドボール投げの記録アップにつながる運動だよ。



ウォーミングアップ

タオルを使ってシャドーピッチング



タオルの片端を
結んで持つ



ひじを高く
上げたまま



ビュッーと勢い
よく振り切ろう

ストレッチ
腕回し・手首回し
体の回旋

日常の運動や遊び

トントンスロー



頭に軽く
トントンして

ひじを高く
上げたまま



新聞紙スロー



トンクルスロー

トントン



クルッと
回転して



まっすぐ
飛ぶように



的当てゲーム
ドッジボール

