

新型コロナウイルス感染症対策の 臨時休業による運動不足を解消しよう!!

兵庫県教育委員会のホームページに掲載している「運動プログラム」の動画を参考にし
て、臨時休業による運動不足を解消するために、自宅などで取り組んでみよう。

1 ホームページのアドレス

【兵庫県教育委員会事務局体育保健課学校体育班動画サイト】

http://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/taiiku-bo/hdocs/?page_id=35

※ 携帯の場合は、QRコードを読み取ったサイトの一番下にある
「体育保健課学校体育班映像サイト」をクリックしてください。



動画サイトQRコード

2 サーキットトレーニングとは

下半身を鍛える運動の次は上半身を鍛える運動、腕を鍛える運動といったように、異
なる種類の運動を順番に行う運動の事をいいます。回数や時間を決めて複数の運動を組
み合わせて行うことで、短時間で様々な筋力を鍛えることができるトレーニングです。

運動プログラムでは、様々なトレーニング方法を紹介しています。自分たちあったト
レーニングを組み合わせてやってみよう!!

3 運動プログラムの内容（1人でできるサーキットトレーニング）

【小学生例】

下記の運動（8分）→休憩（3分）を3セット（約30分）

| 順番 | 運動名 | 回数 | 時間 | 備考 |
|----|---------|-----|----|-------------------|
| 1 | 四股 | 10回 | 1分 | 左右交互に5回ずつ行う |
| 2 | かえるの足打ち | 10回 | 1分 | 柔らかいマットなど安全な場所で行う |
| 3 | フリッジ柔軟 | - | 1分 | フリッジの状態で移動すると効果的 |
| 4 | スクワット | 20回 | 1分 | 正しい姿勢で行う |
| 5 | 腕立て回り | 4周 | 1分 | 左右交互に1周を2セット |
| 6 | バービー運動 | 10回 | 2分 | 正しい動きで行う |
| 7 | 開脚柔軟 | - | 1分 | 筋肉をしっかり伸ばす |



〔中学生の例〕

下記の運動（12分）→休憩（3分）を3セット（約45分）

| 順番 | 運動名 | 回数 | 時間 | 備考 |
|----|-----------|-----|----|-------------------|
| 1 | 四股 | 20回 | 2分 | 左右交互に10回ずつ行う |
| 2 | 伏臥膝カール | 20回 | 1分 | キックとバタ足を20回ずつ |
| 3 | かえるの足打ち | 20回 | 1分 | 柔らかいマットなど安全な場所で行う |
| 4 | ヒールアップ | 20回 | 1分 | まっすぐな姿勢で行う |
| 5 | フリッジ柔軟 | — | 1分 | フリッジの状態では移動すると効果的 |
| 6 | 肘・膝クロスタッチ | 20回 | 1分 | 動作を正確に行う |
| 7 | ジャンプスクワット | 20回 | 1分 | 正しい姿勢で行う |
| 8 | 腕立て回り | 4周 | 1分 | 左右交互に1周を2セット |
| 9 | バービー運動 | 10回 | 2分 | 正しい動きで行う |
| 10 | 開脚柔軟 | — | 1分 | 筋肉をしっかり伸ばす |

4 参考

その他、自宅において、一人でできる運動

| 分類 | 運動名 | 概要 |
|------------|---------------|----------------------|
| 小学校 | 腕立て回り～バービー運動 | 腕立て伏せの状態で行う敏捷性をつくる運動 |
| | かえるの足打ち | 腕による体の支持能力をつくる運動 |
| | 四股（大また四股で移動） | 股関節を鍛える運動 |
| | フリッジ柔軟運動 | 股関節を柔らかくする運動 |
| | 開脚柔軟運動 | |
| 中学校 | 腕立て伏せ | 腕の筋力と筋持久力を高める運動 |
| | 膝引きつけ運動 | |
| | 腕の上下運動 | |
| | スクワット | 脚の筋力と筋持久力を高める運動 |
| | 伏臥膝カール運動 | |
| | ヒールアップ・トゥアップ | |
| | 下肢の前後・左右・回転運動 | |
| | 腹筋運動（シットアップ） | 体幹の筋力・筋持久力を高める運動 |
| | 肘・膝クロスタッチ運動 | |
| | 背筋運動 | |
| | トゥタッチ | |
| | 連続ジャンプ | 全身のパワー発揮能力を高める運動 |
| | バービー運動 | |
| 連続ボックスジャンプ | | |
| 前後左右とび | | |

