

# 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](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ことをいいます。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        |                      |

