

「運動メニュー 一覧表」

運動種目	回数 or 時間
A「柔軟性」を高める運動	
・ラジオ体操	NHK6時半 YouTube
・フリーズ	30秒
・長座体前屈	30秒×2セット
・開脚ストレッチ	各30秒
B「筋力」を高める運動	
・腕立て伏せ(膝つき可)	10回×2セット
・腹筋	10回×2セット
・背筋	10回×2セット
・スクワット	10回×2セット
・片足スクワット	各5回×2セット
・ランジ	20回×2セット
C「持久力」「敏捷性」を高める運動	
・自転車こぎ	100回
・腕立てランニング	50回
・縄跳び(前跳び)	5分間
・縄跳び(かけ足跳び)	100回
・縄跳び(片足前跳び)	左右50回
・縄跳び(二重跳び)	50回
・バービー or バービージャンプ	10回

●バービー or バービージャンプ

- ①立ち姿勢から地面に手をつけてしゃがむ
 - ②両足を後ろに伸ばし、腕立て伏せの姿勢
 - ③両足を曲げ、手に近づける
 - ④立ち姿勢に戻る or 真上にジャンプし、頭上で手をたたく
- (①～④を繰り返す行う。)



●開脚ストレッチ

足を横に開いて背筋を伸ばしながら上体を前→右→左に倒す。



●片足スクワット

片足で立ち、スクワットをする。
支持脚の逆足は前後のどちらでも可。
※通常のスクワットよりも負荷がかかり、バランスをとるのも難しいので、無理しないこと!



●ランジ

立った状態から前に足を踏み込み、足を前後に開く。足を戻し、左右の足を入れ替えて行う。



●自転車こぎ

仰向けになり、足を斜め上に上げて両足で自転車をこぐように回転させる。強度を高めたい場合は、上半身を起こして取り組んでみよう!



●腕立てランニング

腕立て伏せの姿勢になり、両足を前後に開き、左右交互に入れ替える。膝が胸に着くようにしっかりと股関節を開くこと。

