

# 体の柔らかさを高めるための運動

## 効率のよい組み合わせは…



両腕を大きく広げる。脚を屈伸する。



背中合わせで上体をひねってタッチする。



肩関節を中心に大きく回旋する。



手をつないでパートナーを一回りする。

### 行い方

- いくつかの関節を同時に動かす全身運動を選び、4回程度以上を繰り返して次の運動と組み合わせる。
- リズミカルに楽しく何回か繰り返してみましょう。
- 特に体の柔らかさを高めたい部位があれば、その部分のストレッチを組み合わせると効果的である。

## 巧みな動きを高めるための運動 効率のよい組み合わせは…



両手を使ってドリブルをする。



股下でボールタッチと8の字回しをする。



背中から体前その逆とボールを移動する。



後方からボールを転がしキャッチする。

### 行い方

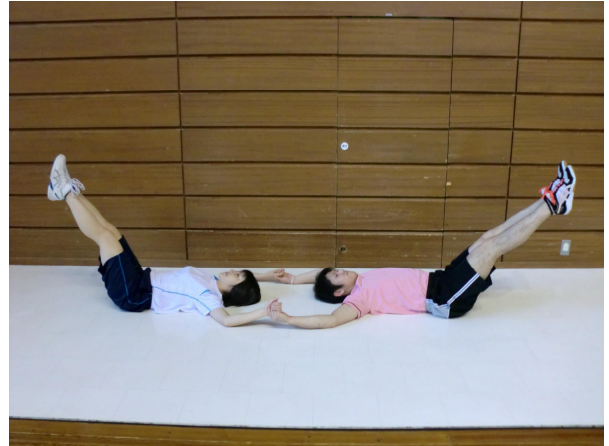
- 一つの動きがある程度できるようになってから、他の動きと組み合わせると効果的である。
- 一つの動きの巧みさを高めるために、同類の動きを組み合わせたり、様々な動きを組み合わせたりするパターンがある。
- 組み合わせた運動がスムーズに連続してできるようになったら、「動き続ける能力を高める運動」の組み合わせとしても利用してみる。

体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

## 力強い動きを高めるための運動 効率のよい組み合わせは…



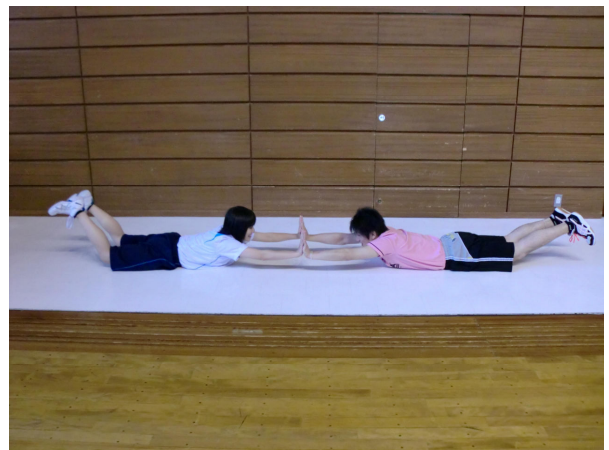
後ろに倒れるパートナーを押し返す。



手をつないで足上げ腹筋をする。



手をつなぎ片脚でスクワットをする。



うつ伏せからの姿勢から手を合わせる。

### 行い方

- 上肢・体幹・下肢の筋力を高める運動の中から、5回程度でできなくなる運動をそれぞれ選んで、組み合わせる。
- 2～3回／日、2～3日／週やると効果的である。
- 重いものを利用するときは、リズムカルにできる動きを4つ選び、組み合わせ、80～100拍の音楽で3分間程度動き続けると効果的である。

引用・参考：平成23年度中学校・高等学校体育実技指導者講習会

(平成23年6月29日(水)・30日(木) 岩手県教育委員会)

体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

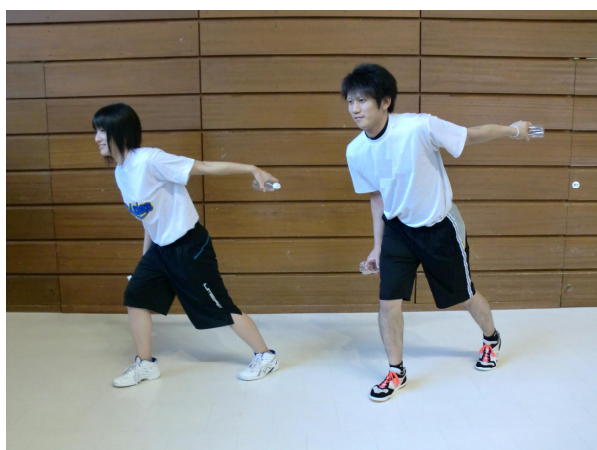
## 力強い動きを高めるための運動 効率のよい組み合わせは…



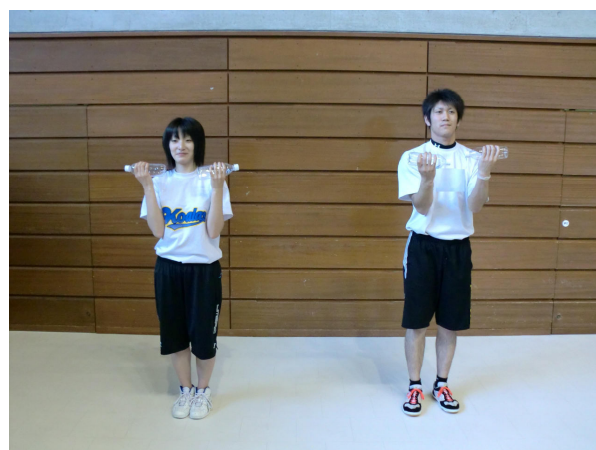
足を前後に開き下方から引き上げる。



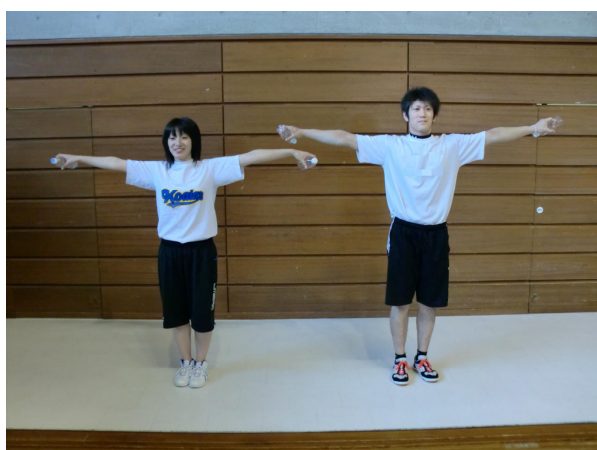
大腿直筋を意識してスクワットする。



上腕三頭筋を意識して腕を伸ばす。



上腕二頭筋を意識してカールする。



三角筋を意識して体側から上げる。



足を踏み出してフロントラウンジする。

500ml の水が入ったペットボトル等（自分の力に合わせた重さ）をゆっくり上げ下げする。

引用・参考：平成 23 年度中学校・高等学校体育実技指導者講習会

（平成 23 年 6 月 29 日（水）・30 日（木）岩手県教育委員会）

# 動きを持続する能力を高めるための運動 効率のよい組み合わせは…



短なわを使って様々な跳び方をする。



様々なステップでウォーキングをする。



様々なステップでランニングする。

## ○短なわの例

スキップ→1回旋2跳躍→1回旋1跳躍→交差跳び→あや跳び

## ○ランニングの例

前後→左右→8の字→斜め前方ツイスト→バック

## ○ウォーキングの例

ブロック右回り→ブロック左回り→ボックス右回り左回り→前大後下

## 行い方

- 歩く、走る、跳ぶ運動の中から一つ選び、音楽などを使ってリズムカルに継続する。
- 心拍数や疲労感を参考に持続時間を決める。
- 歩く、走る、跳ぶ運動をそれぞれの持続時間を決めて、組み合わせる。  
動きやリズムに変化が生まれて効果的である。