

中学1・2年生

1日目 体づくり運動に挑戦だ！



音楽に合わせて運動不足解消

検索



今回紹介するプログラムはこれ！！



まずは **W-UP!!**

01
まずは準備運動

最初に、ストレッチ的な動きで体を温めましょう！

1. Let It Go~ありのまままで~/松たか子 (3分17秒/15.12kcal消費) #リフレッシュ #ヨーガ	2. 世界に一つだけの花/SMAP (2分15秒/16.80 kcal消費) #リフレッシュ #準備運動	3. ずっと好きだった/宮藤和泉 (4分21秒/26.89 kcal消費) #ダンス #準備運動



さあ！いよいよ **Final Stage!!**

08
最後に完全燃焼!!

さあラスト！アガる曲を聴いながら、燃え尽きるまで!!

1. 涙の地球/藤田佳祐&Mr.Children (4分21秒/20.17 kcal消費) #筋トレ #準備運動	2. ヘビーローテーション/AKB48 (3分28秒/21.43 kcal消費) #ダンス #完全燃焼	3. リンダリンダ/THE BLUE HEARTS (2分16秒/15.02kcal消費) #コンパット #完全燃焼

みんなはどのStageまで
進めるかな!(^^)!☆

出典：JOYSOUND

中学1・2年生

2日目 球技に挑戦だ！

球技 一人でトレーニング

検索



○サッカー ○バスケットボール
○バレーボール ○卓球 など



バスケットボール初心者がバス・ドリブル・シュートを上達させる練習方法【NRA解説員 中藤 基の中学生に...

視聴回数 16回・8/11, 2017
Dailymotion | 情報素材チャンネル



【バス】初心者でも試合でめちゃ使える！ムービングドライブとは？ポイントと練習方法を解説！バスケット...

123千回のビュー・1/13, 2019
YouTube | mituki TV



バレーボールの司令塔「セッター」のすごい技!!

3000千回のビュー・11/10, 2014
YouTube | noriyuki tutui



【腕が硬い】腕が回る！肩の可動域を上げたい、スポーツなどで腕や肩の動きを良くしたい方にもオススメ！...

361千回のビュー・3か月前
YouTube | Japanese Yoga



車いすラグビー 肉弾戦！だけじゃ足りない？



初心者と右利キが上手くなる練習方法・指導方法・上達方法



バスケットボール上達必至～試合で得点が取れる選手になる方法～【bjリーグアカデミー 板垣 東英樹 監督】



【卓球】サーブと回転を掛ける「ツツ」練習法 Tacshow

種目の特性に応じてこんな運動もできるよ！

ラケットやシャトルの扱いになれよう

- シャトル打ち
 - ▶シャトルを落とさないように、高く打ったり低く打ったりする。
- シャトルすくい
 - ▶床に置いてあるシャトルをラケットですくい上げる。
- シャトル打ちランニング
 - ▶シャトルを打ちながら走る。落としたら、その場所から拾って続ける。
- ラケットドリブル
 - ▶軽いボールを使い、ラケットでドリブルする。

出典：YouTube、大修館書店

中学1・2年生

3日目 陸上競技に挑戦だ！



陸上 短距離 ドリルメニューの動画

検索



出典：YouTube



○短距離走 練習の仕方

- ①50Mまたは電柱から電柱の間など、自分で基準の距離を決める。
- ②実際に走ってタイムを測定する。その際、歩数も数えてみよう！
- ③ドリル練習を行う。
- ④再度タイムを測定してみる。歩数も忘れずに！！
- ⑤練習をしてみて、どんな変化があったかなあ？

もう少しタイムを早くするために、どんな課題が考えられるかな？
歩数とタイムって何か関係あるのかな？

課題意識をもって取り組んでみよう！



○長距離走 練習の仕方

- ①走る時間や距離（目標）を自分で決める。
- ②話をしながら走れるペースを見つけたり、自分の目標に合わせたペースで走る。
「吸うー吸うー吐くー吐く」など、

走りに合わせた呼吸方法を考えるのもおもしろいかも！

- ③走り終わったら、心拍数を測ってみよう。 **みんなの運動強度はどれくらい？**

運動強度の目安

運動強度 (%)	自覚的な強度	主な効果
50～60	リラックスした運動強度。運動しながら息を切らさずに会話を続ける事が出来る	基礎体力づくり、健康増進
60～70	快適な運動強度。会話するのがややキツイ	有酸素能力の向上
70～80	ややキツイ強度。会話を続けるのは困難。	有酸素能力の向上 (ATトレーニングレベル)
80～90	非常にキツイ強度。会話が出来ない	無酸素能力の向上
90～100	ほぼ全力。鍛えられたアスリートのトレーニングレベル	最大酸素摂取量 (Vo2Max) の向上

運動強度は最大心拍数(220-年齢)を基準に%表示した数値の事で、100%が全力の運動という事になります。

例えば、40歳の場合は220-40=180回/分が最大心拍数となります。運動で140回/分まで心拍数が上がったとすると、その時の運動強度は

140/180×100≒78%となります。

中学1・2年生

4日目 ダンスに挑戦だ！

ハンズクラップ

検索



[20 lbs in 2 weeks] : Dance Diet Workout | Fitz and the Tantrums - HandClap



【HANDCLAP】2週間で10キロ痩せるダンス15分ノーカットでアラサーが本気で踊ってみたから一緒に...



【HANDCLAP】2週間で10キロ痩せるダンス30分ノーカットでアラサーが本気で踊ってみたから一緒に...



【15分耐久】HandClap休憩なしで踊ったらぶっ壊れたwww



☆30分間のロングバージョンと15分間のショートバージョンがあるよ！

☆同じ動きを繰り返し踊るダンスなのでとっても簡単！！

汗ふき用のタオルは必需品です！！ (；^_^A アセアセ・・・

出典：YouTube