

トレーニングの作り

(くつとほしけんけん)



①くつとほす。  
②くつかたんだ所までクンケンと繰り返す。

(はちんすいりか)



かた足をあげたり、V字バランスなど。

(かいてん両足ジャンプ)



両足で10回跳ぶジャンプ  
10回連続する。

(足踏みあそび)



①前かいた、てかた足を出し。  
②あいたい名足で相手の足にひくける  
③バランスをくずしたおれたらまたかいた。

<トレーニングプログラムの説明>

4年生の新体力テストで得点の低かった種目を3つ選ぶ。

4年生の等の新体力テストの結果

種目	握力	シットラン	50m走
時の記録	18kg	47回	9.5秒
今年の目標	20kg	55回	8.9秒

3種目に合ったトレーニングをするともに、自己体力の向上のため、様々なトレーニングを行う。

※トレーニング内容は、横浜市ホームページにある教育長からの子ども問題(体育アソビ)を参考にした。

<トレーニング種類>

- 1.ストレッチ 2.うでたてふせ 3.ぶ節
- 4.ひまに歩き 5.つまずき生活 6.クーパーにまきまき
- 7.かいてん入チャップ 8.天よ平うち 9.くつ飛ばし
- 10.あんだかたかた(ジャンプ) 11.あんだかたかた(ボール)
- 12.回転両足ジャンプ 13.クンバ 14.ジャンプとタッチ
- 15.肩倒り歩 16.アットセイ 17.かえるの足うち
- 18.かえるさか立ち 19.フリッジ 20.かべさか立ち
- 21.バランスのりこ 22.鳥籠か 23.手押し車 24.わりかこ
- 25.まか立ち 26.マダマツコトスリシュー 27.ゴムとび
- 28.キャッチボール 29.手押し車もう 30.うでまき
- 31.足で名人 32.おしりおもち 33.ボールゲーム
- 34.かかととび 35.スクワット 36.トレーニングチューブ

「休校中 トレーニングプログラムなど」

① 休校中トレーニングプログラム

4年生のときの新体力テストの結果から、記録の低かったものを3つ選び、トレーニングしました。トレーニングの方法は、インターネットで調べました。

②私のたん生母のおなかの中で、自分がどのように成長したかを調べました。実物のエコー写真を見て分かったことや、身長体重を記録しました。早く成長していたところや少し遅れて成長した部分など、自分の成長の仕方の細かなことが分かりました。