

1

全身・心肺トレーニング

目安時間：30～50分 場所：外

*かならずウォームアップから始める。急に激しく運動すると体を痛める原因になる。

*かならず近くに人や車がない安全な場所で行う。

ウォームアップ（簡単バージョン5分）

8カウント×2

1	ふくらはぎ ^の 伸ばし（キープ） ^{さゆう} 左右
2	アキレス腱 ^{けん} 伸ばし（反動） ^{ほんどう} 左右
3	屈伸 ^{くっしん}
4	伸脚 ^{しんきゃく} （浅く） ^{あさ} 左右
5	伸脚 ^{しんきゃく} （深く） ^{ふか} 左右
6	股割り ^{またわ} 肩入れ ^{かたい} 左右
7	ランジ ^{さゆう} 左右
8	伸び ^の 上 ^{うえ} （肩入れる） ^{かたい}
9	上体ひねり ^{じょうたい}
10	腰回し ^{こしまわ} 左右
11	上体まわし ^{じょうたい} 左右
12	首回し ^{くびまわ} 左右
13	腕回し ^{うでまわ} 前後 ^{ぜんご}

陸上トレーニング A（10分）

5m程度の距離で

1	Aスキップ
2	Bスキップ
3	ストレートレッグス（ひざ伸ばし）
4	バックキック（うしろに素早くけりあげ）
5	ファストレッグス（片足を高く上げる）
6	ハイニーズ（両足を高く上げる）
7	腕回しスキップ ^{うでまわ}
8	サイドステップ 左右
9	バウンシング
10	1.2.手決めジャンプ
11	1.2.タックジャンプ

陸上トレーニング B（15分）

1	ランニング	5～10分
2	30mダッシュ	5本

陸上トレーニング C（15分）

1	置きとび ^お （置いた縄 ^お を跳ぶ ^{なわと} ）	前後 ^{せんご} に30回 ^{かい}
2	置きとび ^お （置いた縄 ^お を跳ぶ ^{なわと} ）	左右 ^{さゆう} に30回 ^{かい}
3	前とび ^{まえ}	100回
4	走り ^{はし} とび	100回
5	二重とび	50回

雨の日の室内トレーニング

1	バーピージャンプ	10回 ×5セット
---	----------	-----------

2

姿勢トレーニング

目安時間：30分 場所：中

*かならず周囲2mほどの何も無いスペースを確保して行う。

*地面が固くて痛い場合はタオルを敷くなど工夫する。

しせいトレーニング A (15分)

6カウント×4 可能な限りバンザイで

1 ヒザ裏伸ばしキープ (かかと浮かす)

2 前屈上げ下げ

3 片足もちあげパイク 左右

4 あしくび ↔ つまさき伸ばし

5 つまさき交互 上げ下げ

6 つまさき前→上→横→上

7 両足バタバタ→クロス

8 片足トントン 左右

9 片足タック→パイク→旋回 左右

10 横むき片足振り上げ 左右

11 よつんばい片足振り上げ 左右

12 ドローイン

13 ヒップリフト (つまさき伸ばしでバンザイ)

14 ヒップリフト片足伸ばし 左右

15 ゆりかご

16 横ゆりかご 左右

17 うつぶせゆりかご

18 うつぶせ足バタバタ→クロス

19 V字キープ

20 タックキープ → ストレート

21 パイクキープ → ストレート

22 背倒立

23 背倒立 (ひねり)

24 腰落としキープ

25 腰落とし上げ下げ

28 水平バランス 左右

しせいトレーニング B (10分)

1 ブリッジ

(フロント/シート/サイド左右/バック) 各30秒

2 姿勢キープ (T/P/S) 各30秒

3 バンザイ腹筋 (T/P) 各20秒

4 三点倒立 (T/P/ストラドル) 各20秒

5 壁シラカバ 60秒

6 壁倒立 (できれば) 60秒

7 首トレーニング

(段差がない場合は床からし頭を浮かす) 60秒

しせいトレーニングC (バレエ) (5分)

右足

1 1番 (バットマン3回プリエ1回) 横/前/後ろ

2 2番ポジション (プリエ4回・ルルベ・タンジュ)

3 4番ポジション (プリエ4回・ルルベ・タンジュ)

4 5番ポジション (プリエ4回・ルルベ・タンジュ)

左足

5 1番 (バットマン3回プリエ1回) 横/前/後ろ

6 4番ポジション (プリエ4回・ルルベ・タンジュ)

7 5番ポジション (プリエ4回・ルルベ・タンジュ)

両足

8 1番手上げルルベキープ

9 2番手上げルルベでプリエ

3

筋力トレーニング

目安時間：30～50分 場所：中

*サーキットは1番～8番まで休まずに続けて行う。

*視力トレーニングはできるだけすばやく目を動かす。

サーキットトレーニングA（1周5～10分）		
目安：低学年1セット / 高学年以上2～3セット		
1	ウデ立てふせ <small>（低学年はヒザつき）</small>	20回
2	上体起こし腹筋	20回
3	上体起こし背筋	20回
4	足上げ腹筋（3秒上げ3秒下げ）	10回
5	足上げ背筋（3秒上げ3秒下げ）	10回
6	ひねり腹筋（左右交互に）	20回
7	片足揺らしフロントブリッジ（体が揺れないように）	左右 各10回
8	片足揺らしサイドブリッジ（体が揺れないように）	左右 各10回

サーキットトレーニングB（1周10分）		
目安：低学年1セット / 高学年以上2～3セット		
1	バンザイスクワット（背中丸まらない）	30回
2	ワイドスクワット（足広く、ヒザ外向き）	30回
3	両足カーフレイズ	50回
4	足先シメ	60秒
5	片足バランス（片ヒザ抱える）	左右 各60秒
6	片ヒザバランス（片ヒザで立つ）	左右 各30秒
7	水平バランス	左右 各10秒
8	タオルギャザー（タオルを足の指で引き寄せる）	左右 各10回

視力トレーニング（3分）		
3セット		
1	左右（親指を立てて手を広げ、目だけで親指を交互に見る）	10回
2	上下	10回
3	前後	10回

4

柔軟性トレーニング

目安時間：30分～ 場所：中

筋肉ストレッチ（10分）

各10～20秒

- | | | |
|----|------------------|----|
| 1 | モモ前のばし | 左右 |
| 2 | モモ裏のばし | 左右 |
| 3 | オシリ伸ばし | 左右 |
| 4 | ヒザたおしひねり | 左右 |
| 5 | ヒザ立てひねり | 左右 |
| 6 | だるま | |
| 7 | アザラシ | |
| 8 | ふくらはぎのばし | |
| 9 | 胸伸ばし（ネコ） | |
| 10 | 肩後ろ伸ばし（ネコで片腕入れる） | 左右 |
| 11 | 肩の横伸ばし（バナナ） | 左右 |
| 12 | ヒジ出し | 左右 |
| 13 | ヒジ上げ | 左右 |
| 14 | 首（左右/斜め下/斜め後ろ） | |

筋肉マッサージ *高学年以上

マッサージポールやボール使用 各30秒

- | | | |
|---|--------|----|
| 1 | 足裏 | 左右 |
| 2 | 前モモ | 左右 |
| 3 | おしり | 左右 |
| 4 | モモ裏 | 左右 |
| 5 | 内モモ | 左右 |
| 6 | ひざ裏 | 左右 |
| 7 | 胸（鎖骨下） | 左右 |
| 8 | 腰～背中 | |

柔軟（10～30分）

各1～3分 *赤字は必ず

- | | | |
|----|----------------|----------|
| 1 | 前ひざ立て前後開脚 | 左右 |
| 2 | 前後開脚 | 左右 |
| 3 | カエル股関節のばし | |
| 4 | 左右開脚 | |
| 5 | 5番足で腕上げ前屈 | 左右 |
| 6 | パイク前屈（つまさき立てる） | |
| 7 | 胸伸ばし | 左右 |
| 8 | 肩 うしろ | |
| 9 | 肩 前 | |
| 10 | つまさき | |
| 11 | 足首 | 左右 |
| 12 | ひざ入れ | *ヒザが出てる人 |