

とちまる体力アップ教室 2022
L0～L5エクササイズ表

全体エクササイズ Level 0～2
グループセッション（走、投、跳） Level 3～5



測定前ウォーミングアップエクササイズ 5～10分

- ①全身の伸び
- ②側屈 左右 3～5回
- ③体幹部回旋 左右に回す 3～5回
- ④前屈⇒つま先を持っての立ち上がり 3～5回
- ⑤脚をクロスしての前屈 反動をつけて3～5回⇒止めてキープ5秒 左右
- ⑥フロントランジ+クアッド 踏み出す側の逆の手を上げて 左右交互に6回
- ⑦スモウスクワット⇒ボトムでキープ⇒肩入れ
- ⑧サイドランジ（伸脚）左右交互 6回
- ⑨手を前に着いてのアンクルステップ⇒キープ左右（足首ストレッチ）
- ⑩アンクルホップ（両脚ポゴジャンプ）10回
- ⑪アンクルホップ2回⇒ドロップスクワット1回の1、2、3のリズムで跳んで、止める 3回
- ⑫床タッチジャンプ 5回
- ⑬ハーキー+ハイニー 各5秒2セット（声、笛、ハンドホイッスルで合図）

Level 0 全体ウォーミングアップエクササイズ

エクササイズ	
①キャット&ドッグ 5～10回 1～3セット 四つん這いでの肩甲帯の内、外転	⑦インチワーム 5～10回 1～3セット 立位 脚を肩幅に開き前屈し手で歩く お腹をを固めて体を支持出来る限界まで伸び、元の位置に戻る
②バード&ドッグ 5～10回 1～3セット左右 四つん這いでのクロスバックエクステンション	⑧ニーホールド&インバーテッドハム 3～5回 1～3セット 立位 片脚で立ち、逆の膝を抱えて体幹部に引きつける。片脚でのT時の姿勢になる。手はバンザイ。
③ウィンドミル 5～10回 1～3セット左右 四つん這いでの胸椎回旋 手を頸椎に当て回旋	⑨腕振り 5～10回 1～3セット 立位 股関節から少し体を傾ける 背中を真っすぐに支持しながら 両手同時、左右交互、水平内外転
④アブダクターロッキング 5～10回 1～3セット左右 四つん這いで、片脚を伸展股関節の屈曲、伸展動作を繰り返す	⑩レッグスイング 5～10回 左右 立位 上半身を真っすぐ支持し、体幹部を固める。フロント、サイドへ股関節から脚を振る。
⑤ショルダータップ 10回 1～3セット 腕立ての姿勢（膝着き） 体幹を安定させ、動かしている手以外は固定	→ショルダータップ親子で 向かいあっての、相手の肩をタッチ 手押し車の形で、脚を片方ずつ離す
⑥フロントランジ 10回 1～3セット 立位 脚を一步踏み出し、元の姿勢に戻る 股関節の屈曲伸展動作によるダイナミックストレッチ	①体じゃけん ②ミラードリル クイックレスポンス

走、跳、投全体エクササイズ Level 1~2

走	跳	投
<p>走・跳・投共通種目</p> <p>Level 1</p> <p>①スクワット 5～10回1～3セット</p> <p>②グッドモーニング</p>	<p>スクワット</p> <p>親子で向かいあって、手を前に出しのスクワット</p>	<p>グッドモーニング</p>
<p>Level 2 5～10回 1～3セット</p> <p>①スプリットスクワット</p> <p>②フロントランジ</p> <p>※時間の余裕があれば</p> <p>③スプリットジャンプ</p>	<p>Level 2 5～10回 1～3セット</p> <p>①ドロップスクワット</p> <p>②腕振りありのスクワット</p> <p>③腕振りのスクワットジャンプ</p>	<p>Level 2 5～10回 1～3セット</p> <p>①立位 上体回し左右 体幹部回旋</p> <p>②スプリットポジション 上体回し 肩甲帯、体幹部回旋</p> <p>※体幹部回旋</p> <p>手を前に出し、前の手は固定 逆の手、体幹部を回旋</p>

走 Level 3~5 ベースポジション、ハイニー、腕振り技術の獲得 20分

ウォールドリル ハイニードリル	腕振り 腕振り技術の獲得	スタート練習
<p>①ハイニーポジションキープ 左右10~15秒キープ 両手を壁に着く。顔を真っすぐ壁 に向け、姿勢を真っすぐ。片膝を 上げ、片脚で立つ。お尻に力を入 れる。</p>	<p>①腕振り練習 10~20秒 1~3セッ ト スプリットスタンス 姿勢を真っすぐ。肘を軽く曲げ(70 ~120°)固定。肩、肩甲帯から腕 を振る。振り下げ動作を速く。</p>	<p>スタート 10m間隔 2~3セット 下肢の動きと腕振り動作を連動さ せる。 ①片膝着き ②腕立ての姿勢 (ハイプランク) ③うつ伏せ</p>
<p>②左右入れ替え 10回左右交互2~3 セット 1回ごとに止めるで左右交互 セットごとにタイミングを速く</p>	<p>②腕振り練習 10~20秒1~3セッ ト 長座 上体を真っすぐで、長座で座る。 ①の腕振り動作を実施。腕を振る ことで骨盤、下肢が動かす。</p>	
<p>③連続ハイニー 10回 or 10秒 2~3セット</p>		
<p>④腕を上げてハイニー その場⇒歩く⇒ジョグ⇒走る 10m間隔 1~3セット</p>		

マーカー 20個

ヒップヒンジ 腕振り動作の獲得	上半身と下半身の連動性の獲得①	下肢を前に出す動作の獲得
①スクワット⇒腕振りスクワット 5～10回 1～3セット	①アンクルジャンプ 腕振り無し ②ポゴジャンプ 腕振りあり 10回 1～3セット	①ミニハードルジャンプ 両足、片足 20本 各3～5セット
②ドロップスクワット⇒ドロップスクワット+腕を振って立ち上がり	②バーピージャンプ 5～10回 1～3セット	②ケンケンパ10mチャレンジ 1～3セット 右、右、両脚 左、肥大、両脚 右、左、両脚 左、右、両脚
③腕振り無しのスクワットジャンプ⇒ 腕振りありのスクワットジャンプ⇒ 連続ジャンプ (CMJ) 5～10回 1～3セット	③馬跳び (2人組) 1) 5～10回 1～3セット 2) 馬跳びして股くぐり 5～10回 1～3セット	③立ち幅跳び10mチャレンジ 3～5セット

上半身回旋動作	下半身のステップ動作 上半身、下半身の連動性の獲得	投動作の獲得
①片膝着きでの上体回し⇒上体の屈曲、伸展⇒手を前に出して上体の回旋⇒ 左右 5~10回 1~3セット ※Level 2 の確認	①フロントランジ（ステップ動作） 左右 5~10回 1~3セット ※ステップ動作の確認	①紙鉄砲 片膝着き⇒スプリットスタンス⇒ステップしながら 前の手の固定と、紙鉄砲側の手の動き作り 紙鉄砲を肩に引く⇒元の位置に戻す、投げる（前の手と膝の間に向けて） 5~10回 1~3セット
②スプリットポジションでの上体回し⇒屈曲回旋⇒手を前に出しての上体回旋 左右 5~10回 1~3セット ※Level2の確認	②フロントランジ（ステップしながら）上体の屈曲、伸展⇒上体回し左右⇒手を前に出しながら上体の回旋 左右 5~10回 1~3セット ※ステップ動作をしながら、上半身を使う練習	②ボール投げ 片膝着き⇒スプリットスタンス⇒ステップしながら 5~10回 1~3セット
		③様々なボールを投げる テニスボール、ソフトボール等 ※キャッチして投げる 前から、横から、後ろから

チャレンジランキング 親子運動

ドッチボールラリー 2セット
県央が削る可能性あり

じゃんけん列車

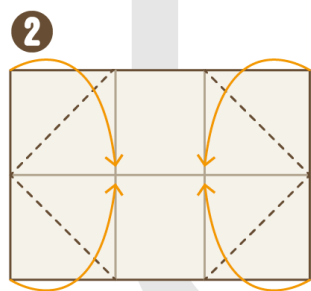
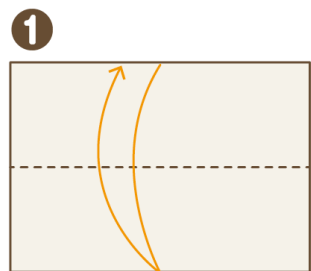
親子で前後の組
前、後ろ、前、前⇒音楽が止まったらじゃんけん
⇒勝ち、負けで後ろにつながる（繋がれたかを確認）

音楽：私は最強 Ado

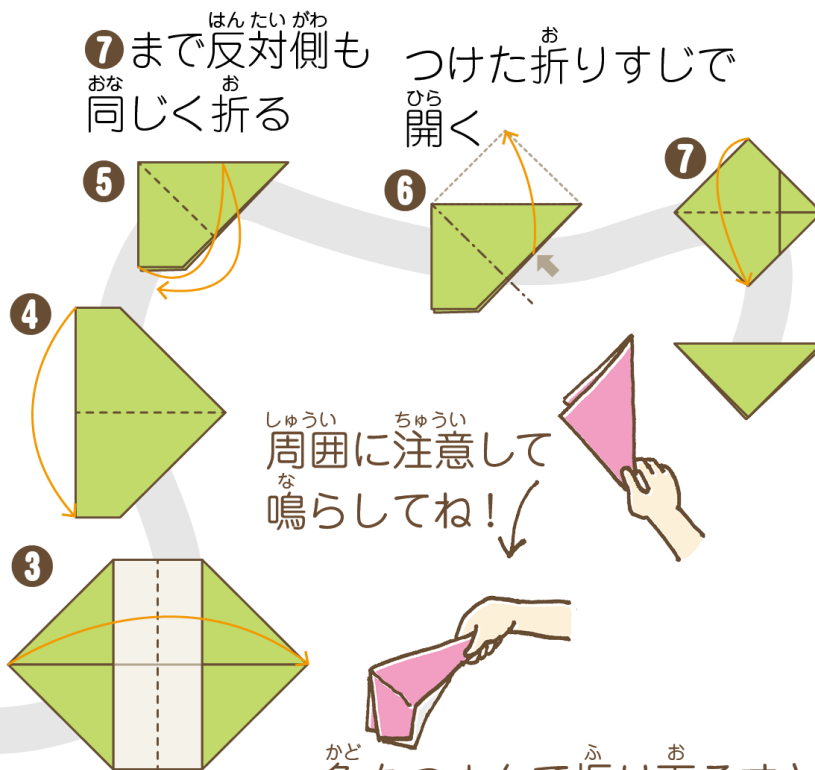
紙鉄砲の折り方



つく かた [作り方]



たに お せん
谷折り線
やま お せん
山折り線



7まで反対側も
おなじく折る
つけた折りすじで
おひら開く

しゅうい ちゅうい
周囲に注意して
な
鳴らしてね!

かど 角をつまんで振り下ろすと
お こ ふ ふん ひき だ
折り込んだ部分が引き出さ
れてパーンと音がするよ!