

体を動かす参考例 彩の国 体づくりチャレンジプログラム

『ステップアッププログラム』【中学校・高等学校版】

## サーキットトレーニング

台の昇り降り運動	両足ジャンプ走(後ろ向き)	バーピーダッシュ	膝曲げひねり腹筋
腕立て手たたき	伏臥足クロス背筋	手押し車	ぶらさがり足上げ懸垂
鉄棒ジャンプ	バーベル等の巻き上げ	飛び上がり両膝抱え	プッシュ・アップ
10mシャトルラン			

★種目や回数は個に応じて設定する

## エアロビクス体操

### 上肢の動きの基本パターン

【曲げるー伸ばす】	肘・手首・指
【上げるー下げる】	腕・肩
【押すー引く】	手
【開くー閉じる】	腕・指
【捻る】	腕
【回す】	腕

### 下肢の動きの基本パターン

【片方ずつ交互に着地するステップ】
【片足ずつ2回続けて着地するステップ】
【両足着地と片足着地を交互に行うステップ】
【両足同時に着地するステップ】

### 動きの変化

「時間の変化」 動作変化  
動作回数

「空間の変化」 移動方向  
「力の変化」 動きのアクセント

★曲のテンポは少しゆっくり→少し早い  
★1曲動き続けられる曲を使用する

