

スンスde運動 檜山



歩いて貯筋

1セット5分

毎日の通学や塾、習い事に行くときなどに、お家の人に車で送ってもらうのではなく、歩くことから始めましょう！また、朝・晩に散歩をすることは、とても効果的です。

<歩く速さの目安>

- 【小学生】 5分で300m、500歩
- 【中学生】 5分で500m、750歩

正しい歩き方



Check! 歩き始める前に意識しよう！

- ① 頭を首の骨の上のせて重心をまっすぐにしよう！
- ② ひざを前に向けるように意識しよう！



北海道教育委員会・一般社団法人A-bank北海道

チョコット・ダンス

1セット1分

動画に合わせて、次の3つのパターン中から、選んで、ダンスエクササイズに取り組みましょう！

- A** 「チョコ・ダン1【全身】」の3つのテンポを続けて、動画に合わせて取り組みましょう。
- B** 「チョコ・ダン2【上半身】」の3つのテンポを続けて、動画に合わせて取り組みましょう。
- C** 「チョコ・ダン3【下半身】」の3つのテンポを続けて、動画に合わせて取り組みましょう。

動画の視聴は [YouTube](#) チョコ・ダン

北海道教育委員会・一般社団法人A-bank北海道

縄跳び貯筋×なわとびスキル

1セット5分

「なわとびスキル」の動画を見て、次の7つの内容から挑戦したいものを選んで、5分間、跳んでみましょう！

| NO. | レベル | 内容 |
|-----|-----|--------------|
| 1 | 初級 | グー・チョキ・パー |
| 2 | 初級 | リズムチェンジ&ステップ |
| 3 | 初級 | クロスステップ |
| 4 | 中級 | サダウオーク |
| 5 | 中級 | トード |
| 6 | 上級 | サイドクロス |
| 7 | 上級 | E.K.(イー・ケー。) |



動画の視聴は [YouTube](#) なわとびスキル

効果的に運動するためのルール

- ①～④の運動を組み合わせ、1日10分以上運動しましょう。同じ運動を数セット行ってもよいです。
- できるだけ毎日同じタイミングで運動しましょう。自分が実行しやすい「スンスde運動タイム」を見つけて、毎日同じ時間に行いましょう。その時間を逃してしまった日は、別の時間にトライ！
- できるだけ長い期間続けましょう。効果が出たからとやめるのではなく、できるだけ続けましょう。筋肉がつくと、基礎代謝があがって、丈夫な体になります。

Supported by **なわとびスキル**



運動習慣形成プログラム「スンスde運動」作成委員

| | | |
|-------------|--------|------|
| 今金町立今金小学校 | 教諭 | 山本貴幸 |
| 江差町立江差中学校 | 教諭 | 能代淳司 |
| 北海道教育庁檜山教育局 | 教育支援課長 | 長浦紀華 |
| 北海道教育庁檜山教育局 | 指導主事 | 齊藤真寛 |

檜山教育局オリジナル

ソーランサーキット

1セット
3～4分

動画に合わせて、次の3つのメニューの中から、選んで、サーキットに取り組みましょう！

ベーシック

4分5秒間、ソーラン節に合わせて、柔軟運動や瞬発力を高める運動など16種類の基本的な運動に取り組みます。

アドバンス

4分5秒間、ソーラン節に合わせて、柔軟運動や瞬発力を高める運動など16種類の運動に取り組みます。普段から運動をしている人向けの内容です。

ストレッチ

2分50秒間、ソーラン節に合わせて、7種類の柔軟運動に取り組みます。運動が苦手な人、体が硬い人向けの内容です。

動画の視聴は [YouTube](#) ソーランサーキット