

## 第2章 サーキットトレーニング運動事例編

- この章では、運動の目的に応じたサーキットトレーニングの事例が載っています。
- これらの事例を参考に、「運動が楽しい」、「もっとスポーツをしたい」と思い、生涯にわたって運動に親しむ子どもをオール十勝で育みましょう。



# 「ラダー」

ラダー①	ラダー②
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】 敏捷性・走力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2つのレーンを用意して順番に行います。</li> <li>• 1レーン目は、1つのマスの中に片足ずつ両足をを入れて、前に進みます。</li> <li>• 2レーン目は、他の方法で行います。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• やり方を理解するまではゆっくりと行い、正しい方法を覚えます。</li> <li>• 慣れてきたら、より速く正確に行います。</li> </ul>	<p>【目的】 敏捷性・走力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ラダーに対して正面に立ち、両足ジャンプで1マスずつ進行方向へ進みます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 足先を速く動かすよりも膝を動かすイメージで行います。</li> <li>• やり方を理解するまではゆっくりと行い、正しい方法を覚えます。</li> <li>• 慣れてきたら、より速く正確に行います。</li> </ul>
ラダー③	ラダー④
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】 敏捷性・走力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ラダーに対して正面に立ち、足でグー、パーをしながら進行方向へ進みます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• やり方を理解するまではゆっくりと行い、正しい方法を覚えます。</li> <li>• 慣れてきたら、より速く正確に行います。</li> </ul>	<p>【目的】 敏捷性・走力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ラダーに対して正面に立ち、足でグー、パーをしながら進行方向へ進みます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• やり方を理解するまではゆっくりと行い、正しい方法を覚えます。</li> <li>• 慣れてきたら、より速く正確に行います。</li> </ul>

### ラダー⑤

#### 【活動例】



【目的】敏捷性・走力を高めます。

#### 【取組内容】

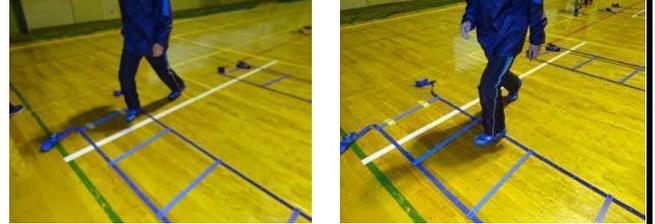
- ラダーに対して正面に立ち、両足同時に跳んでいきます。
- 1歩目は右足が外で左足が中。
- 2歩目は同じマスを使い、右足が中で左足が外。
- 3歩目も同じマスを使って1歩目と同じ
- 次は一つ先のマスへ2歩目と同じ形。
- 以降繰り返して進行方向へ進みます。

#### 【取組のポイント】

- やり方を理解するまではゆっくりと行い、正しい方法を覚えます。
- 慣れてきたら、より速く正確に行います。

### ラダー⑥

#### 【活動例】



【目的】敏捷性・走力を高めます。

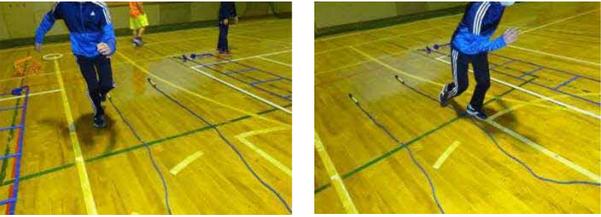
#### 【取組内容】

- ラダーに対して横向きに立ち、ラダー内と手前外側で足を前後しながら進行方向へ進みます。
- 進行方向側の足から動かして、中中外外中中外外・・・と進みます。

#### 【取組のポイント】

- やり方を理解するまではゆっくりと行い、正しい方法を覚えます。
- 慣れてきたら、より速く正確に行います。

# 「島とび」

島とび①	島とび②
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】 敏捷性・調整力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ラバーリング等をランダムに置いて、そこをめがけてジャンプして進みます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リング間の距離を工夫し、小さいジャンプや大きいジャンプがリズムよくできるようにします。</li> </ul>	<p>【目的】 敏捷性・調整力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ラバーリングやケンステップ等を使ってケンパーをしながら進みます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リング間の距離を工夫し、小さいジャンプや大きいジャンプがリズムよくできるようにします。</li> </ul>
島とび③	島とび④
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】 敏捷性・調整力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>長縄等をのばして置き、川とびを行いながら進行方向へ進みます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>川の幅を少し狭く設定し、リズムよくとび越えていけるようにします。</li> </ul>	<p>【目的】 敏捷性・調整力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ミニハードルをとび越えながら進行方向へ進みます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ミニハードルの間隔を工夫し、リズムよくとび越えていけるようにします。</li> </ul>

### 島とび⑤

#### 【活動例】



【目 的】敏捷性・調整力を高めます。

#### 【取組内容】

- ラバーリング等を目印にして、スケートのようにステップしながら進みます。

#### 【取組のポイント】

- 敏捷性と調整力の向上を目的とするので、左右の間隔を狭く設定し、リズムカルに行うことができますようにします。

### 島とび⑥

#### 【活動例】



【目 的】敏捷性・調整力を高めます。

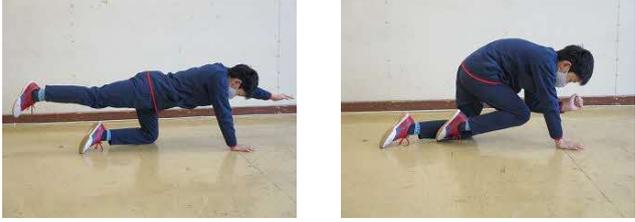
#### 【取組内容】

- ラバーリング等を目印にして、両足で左右にジャンプしながら進行方向へ進みます。

#### 【取組のポイント】

- 敏捷性と調整力の向上を目的とするので、左右の間隔を狭く設定し、リズムカルに行うことができますようにします。
- スキーのような動きを目指します。

# 「ストレッチ運動」

股関節ストレッチ	ひじ・ひざ・タッチ
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】柔軟性を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>足を大きく広げて立ちます。つま先は外側を向きます。</li> <li>つま先の方向に、ゆっくりと膝を曲げていきます。</li> <li>90度になるくらい曲げたら、両手を足の内側から入れて両足首をつかみます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>つかみながら、左右にゆっくり揺らすと股関節の周りの筋肉も伸ばすことができます。</li> </ul>	<p>【目的】筋力、筋持久力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「ひじ」と「ひざ」をつくまでひきつけます。</li> <li>体の横、前、交差しながらなど、様々な動きで行います。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>テンポの良い曲に合わせて行くとよいでしょう。</li> <li>太もも引き上げ、かかとタッチなど、全身を使った動きに取り組みます。</li> </ul>
片足立ちキープ	背中から太ももまでキープ
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】筋力、筋持久力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>背筋をまっすぐに伸ばして立ち、腕を床と水平に開きます。太ももを90度になるまで引き上げ、その姿勢をキープします。</li> <li>どちらかの腕を上げ、もう一方の腕は床と水平に伸ばしたまま上体を倒します。上げた腕の指先で、軸足のつま先をタッチしたままの姿勢をキープします。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>はじめは10秒から行い、少しずつキープする時間を増やしていきます。</li> </ul>	<p>【目的】筋力、筋持久力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>四つんばいの姿勢から腕と逆の足を真っ直ぐに伸ばします。</li> <li>伸ばした腕と逆の脚を引きつけ、ヒジとヒザを合わせます。引きつける足は床から浮かせます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体幹部の筋持久力を鍛えます。</li> <li>伸ばす際は、支えている脚と太ももでしっかり体がブレないようにしましょう。</li> </ul>

スコーピオン	逆向きランジ+ひねり
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】股関節や太ももの柔軟性を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• うつぶせの状態、両手を広げます。</li> <li>• 勢いをつけずに脚を反らせます。</li> <li>• ゆっくり、元の位置に戻します。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 痛みのない程度で、大きく動かします。</li> </ul>	<p>【目的】体側の柔軟性と股関節回りの筋力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 右足を後ろにおろします。地面にヒザはつけません。</li> <li>• 右手を上げます。（頭をさわるようにしましょう。）</li> <li>• 真後ろを見て、左手を右足のかかどにつけるようにします。</li> </ul> <p>※逆においても行いましょう。</p> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ゆっくりとひねります。</li> <li>• 進みながら行ってみます。</li> </ul>