

# サーキットトレーニング



体育の時間の最初に、楽しみながら継続できるサーキットトレーニングに取り組み、準備運動をしながら運動量を確保して、体力・運動能力向上を目指しましょう。

## START

### ①番「ラダー」

#### ラダー①

【活動例】



【目的】敏捷性・走力を高めます。

【取組内容】

- ・2つのレーンを用意して順番に行います。
- ・1レーン目は、1つのマスの中に片足ずつ両足を入れて、前に進みます。
- ・2レーン目は、他の方法で行います。

【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。

### ⑧「主運動」(例)

#### ボール回し

【活動例】



【目的】ボールを手で扱う感覚を養います。

【取組内容】

- ・胸→足→胸→頭の順でボールを1回ずつ回します。
- ・できるだけ早く、連続して回します。

【取組のポイント】

- ・手を開いて、指先でボールを持ちます。
- ・手のひらは、あまりボールに触らないようにします。

### ⑦「体幹運動」

#### プランク

【活動例】



【目的】筋力、体幹を高めます

【取組内容】

- ・姿勢を作り20秒間キープします。

【取組のポイント】

- ・学年・実態に応じて秒数を変えて行います。
- ・背中から足首まで、体をまっすぐに伸ばします。
- ・おなかの奥に力を入れます。

## GOAL

### ②番「島とび」

#### 島とび①

【活動例】



【目的】敏捷性・調整力を高めます。

【取組内容】

- ・ラバーリング等をランダムに置いて、そこをめぐってジャンプして進みます。

【取組のポイント】

- ・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。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を経年で見たと、十勝管内は柔軟性、筋力、走力、敏捷性に課題！！

課題を踏まえて、体育科の授業のはじめにサーキットトレーニングを継続的に取り組もう！！

実践事例集を活用しながら、児童の実態や取り組んでいる単元に応じてメニューを組み替えたり、学校の課題に応じてプログラムを作成したりして継続して取り組もう！！

### ⑥番「筋力を高める運動」

#### バーピージャンプ

【活動例】



【目的】筋力と跳躍力を高めます。

【取組内容】

- ・直立の姿勢からしゃがんで両手を床につき、少し跳びはねて両足を伸ばし、体を一直線にします。
- ・伸ばした両足を元に戻し、しゃがんだ状態から真上にジャンプします。

【取組のポイント】

- ・20秒で2セット、インターバルを10秒で行います。
- ・ジャンプをする時は、両手を上に高く伸ばします。
- ・スピードよりも正確に行うことで体幹を鍛えられます。

### ③番「ストレッチ運動」

#### 股関節ストレッチ

【活動例】



【目的】柔軟性を高めます。

【取組内容】

- ・足を大きく広げて立ちます。つま先は外側を向きます。
- ・つま先の方向に、ゆっくりと膝を曲げていきます。
- ・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。

【取組のポイント】

- ・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。

### ④番「主運動」(例)

#### その場かけあし(もも上げ)

【活動例】



【目的】体幹、走力を高めます。

【取組内容】

- ・太ももを床と平行になるまで上げます。
- ・ひじを曲げてしっかり腕も振ります。

【取組のポイント】

- ・背筋を伸ばし、床をしっかり押すように足を動かします。

### ⑤番「バランス運動」

#### V字バランス

【活動例】



【目的】筋力、体幹を高めます。

【取組内容】

- ・足先を伸ばしながら、上にあげてバランスをとり、姿勢をつくります。
- ・20秒姿勢を保持します。

【取組のポイント】

- ・おなかに力を入れて足先まで伸ばします。
- ・動きに慣れたら両手を広げてバランスをとります。

