

# 三大体力アップメニュー

○他の運動も考えてみました。

【握力(うでの力)アップ】			
種目	回数	時間	
グーパーにぎにぎ	100回	1分	両腕を「前へならえ」の時のように肩の高さまでまっすぐ上げます。グーパーを素早く繰り返します。(100回または、1分間続けてみましょう。)
ぞうきんチャレンジ		3分	ぬれたぞうきんやタオルを思い切りしぼってみましょう。さらに家中を掃除しましょう。足腰がきたえられます。部屋もきれいになって一石二鳥。
手押し車			お家の人に協力してもらい自宅のテーブルの周りを何周できるかなど、楽しみながらチャレンジしてみましょう。
うでずもう		1分	お家の人にチャレンジしてみましょう。
【持久力アップ】			
続ける動き		5分 ～ 10分	(体操・ダンス・エアロビクス・エクササイズ・自宅トレーニング など) 多くの動画がネット上にアップされています。自分に合う物を選んで取り組んでみましょう。出来るかぎり、長い時間続けて体を動かしましょう。動画が見られない人は、ラジオ体操をしたり昨年の運動会の表現(5年生は4年生の頃のエイサー)などを踊ったりしてみましょう。 *「子供の運動あそび応援サイト」(スポーツ庁)などにいろいろな運動がのっています。
階段踏み台昇降	50回	1分	右、左の順に階段や台の上がり、右、左の順に下りる。その後は、逆に左、右の順に上がるの繰り返しをします。
【その他】			
補助倒立			お家の人に手伝ってもらいましょう。安全に気を付けて。
紙鉄砲			良い投げ方だと音が鳴ります。音が大きいので注意しましょう。
*「子供の体力向上ホームページ」の、「やってみよう運動あそび」でたくさん運動例が紹介されています。ぜひ、ご活用ください。			