

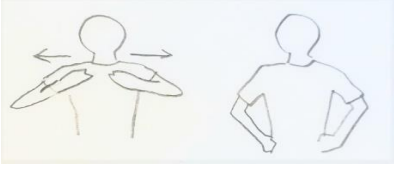
★柔軟力確認カード★Ver. 3

①まで達成できるように個人課題を考えよう

*達成できた人は、個人課題の項目に達成までの過程を書こう

	①	②	③	ポイント・アドバイス		①	②	③	
【腰】				<p>◀おなかをグッと縮める。首の柔軟運動を行う</p> <p>背中を伸ばす息を吐きながら行う▶</p>	【腿の裏側】				<p>①キ ②リ ③キ</p>
	顔の横にひざがつく	つま先が床につく	つま先は床につかない			パーでつく	グーでつく	チョキでつく	
できた日									
※個人課題									
【脚・腿の裏側・内側】				<p>◀背中を伸ばす座布団などを敷いておしりを高くして体重をかけるようにトレーニングしてみるタオルを使う</p>	【腿の裏側】				<p>胸が足につく つま先が持てる つま先は持てない</p>
	真横に開き手で持てる	つま先が持てる	つま先はつけない						
できた日									
※個人課題									
【肩・肩甲骨】				<p>◀基本姿勢を作ってから始める 基本姿勢は下図参考</p> <p>湯船につかり、足首よく回す 正座から片足を立て、ゆっくりと前に体重をかける▶</p>	【足首】				<p>足裏をしっかりと床につけ、伸身したつま先を持つ 足裏が床につくが、つま先が持てない 床につかず、伸身のつま先も持てない</p>
	背中で手が合わさる	あと少しでつく	全くつかない						
できた日	右	左	右	左	右	左			
※個人課題									

基本姿勢づくり
鎖骨を触りながら横に肘を開き胸を張る



- 首のストレッチ 3秒かけてゆっくり行う
- ①姿勢を正す ②下を向く ③上を向く
 - ④右にたおす ⑤左にたおす ⑥右を向く
 - ⑦左を向く ⑧右回し ⑨左回し

3年 組 番

氏名

目標：①適度な運動を行い、健康を維持する（抵抗力の低下を防ぐ）。

②なまった体を元に戻し、学校の再開の準備をする。

★継続した活動が大切です。関節をくるくる回したり、タオル等を使って体を伸ばす運動(柔軟)を継続して行い、柔軟力をチェックしましょう。毎日の地道な取り組みが結果につながります。あきらめないで取り組もう！

個人の目標

①体育のストレッチ
②柔軟運動
③

A

筋トレ・体幹

B

競技に係わるトレーニング

C

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
A														
B														
C														
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日					
A														
B														
C														

◎ 目標以上
○ 頑張った
△ あと少し
× 取組なし

ストレッチ【足首・ふくらはぎ】

前に体重をかけて足首を曲げる（ふくらはぎも伸びる）



クランチ【おなか】

おなかをへこませて行い 視線はおなか



3秒かけて上げる
→7秒キープ→3秒かけてゆっくり降ろす
クランチ×10回
サイドブリッチ×5回

サイドブリッチ【脇腹】

足を揃えて曲げる 頭から膝まで一直線



第3回 トレーニングの成果(まとめ)

6月1日（月）新クラスで提出 （3月分から全て）

3年 組 番

氏名
