

目標；①適度な運動を行い、規則正しい生活リズムで健康を維持する。
 ②来る部活入部に向けて、基礎体力の維持を図る(文化部も大切である)。

個人の目標(実現できる簡単な目標でいい！)

自分で
メニュー
を入れる！

A
柔軟運動
例：長座体前屈(風呂上り)

B
筋トレ・体幹トレーニング
例：腹筋10回

C
新体力テストに係わるトレーニング
握力・投力・持久力・敏しよ性など
例：15分間ランニング・縄跳び

曜日	土							日							月							火							水							木							金							土						
	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	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	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	22日	23日										
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	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	22日	23日	24日																	
A																																																								
B																																																								
C																																																								

- ◎：目標以上
- ：頑張った
- △：あと少し
- X：取組なし

トレーニングの成果(取り組んでみて、感じたこと、やる前と後の変化を簡単に書いてみよう)

おススメの体幹トレーニング

プランク (20秒キープ)



バックエクステンション (20秒キープ)



クラッチ (10回)



サイドレッグリフト (10回)




6月1日(月)提出(これまでのものも提出)
 1年組 番

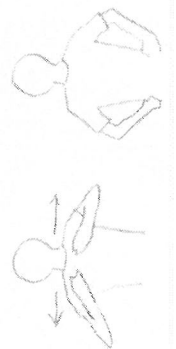
氏名

★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	
【腰】		 腰の横にひざがつく	 つま先が床につく	 つま先は床につかない	
できた日					
※個人課題					
【脚・腿の裏側・内側】		 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】		 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					
※個人課題					
【足の裏側】		 胸が足につく	 つま先が持てる	 つま先は持てない	
できた日					
※個人課題					
【足の首】		 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	
できた日					
※個人課題					

ポイント・アドバイス
 ◀おなかをグッと縮める。首の柔軟運動を行う
 背中を伸ばす息を吐きながら行う▶
 ◀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シゲルようにトレイングしてみる
 タオルを使う
 初めは低い台からできる人は台を高く左右やってね。▶
 ◀基本姿勢を作ってから始める
 基本姿勢は下図参考
 湯船につきり、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▶



基本姿勢つくり
 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秒かけてゆっくりに行う
 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

1年組 番

氏名