

《美杉台中学校 新2学年》

保健体育科 臨時休校中課題

NO.3 《更新課題》

- ※ NO. 3の課題に加えて、今回更新した『肘と肩を強くしよう』のトレーニングを行ってみましょう。



① キラキラ星体操《ゆっくり3往復》

- ・両腕をまっすぐ高く上に上げる。
- ・手のひらと肘を左右いっぱいひねりながら、ゆっくり下ろしていく。
- ・下ろしきったら、今度は上に向かって、左右いっぱいひねりながら上げる。

肘もピンと伸ばしつつ、目いっぱい限界までひねる。

② ビハインドプレス《10回×3セット》

- ・両手に500mlのペットボトルを持ち、肩幅くらいの間隔を空けて立つ。
- ・両腕を左右に広げて肩の位置まで上げる。更に頭上まで高く伸ばす。ここから開始。
- ・息を吸いながら、両腕を肩の高さまでゆっくり下ろす。両肘は直角。
- ・下ろしたら手のひらを外側にひねる。
- ・じゅうぶん下りたら、息を吐きながら内側にひねりつつ、元の頭上まで上げる。
- ・10回連続で繰り返す。

下ろしながら息を胸いっぱい吸い込む。上げながら吐く。

③ 21カール《21回×3セット》

- ・両方の手のひらに500mlのペットボトルを握って立つ。
- ・最初の7回は下から直角の位置まで両肘を曲げて、ゆっくり下ろす。
- ・次の7回は直角の位置から肩まで両手を巻いて上げ、直角の位置まで下ろす。
- ・最後の7回は下から肩まで両腕を巻いて上げ、ゆっくり下まで下ろす。
- ・21回連続したら、少し休んでから2セット行う。

慣れてきたら、21カールをやった後休まずにリバースプッシュアップも10回行う。そして再度すぐ21カールを行う。

④ フレンチプレス 《10回×3セット》

- ・一方の手に500mlのペットボトルを持ち、頭上に高く上げる。
- ・もう一方の手で肘を支える。
- ・ボトルを持った手を、背中の方にゆっくり下ろす。
- ・じゅうぶん下りたら肘を伸ばしながら元の高さまでゆっくり上げる。
- ・10回連続で繰り返す。

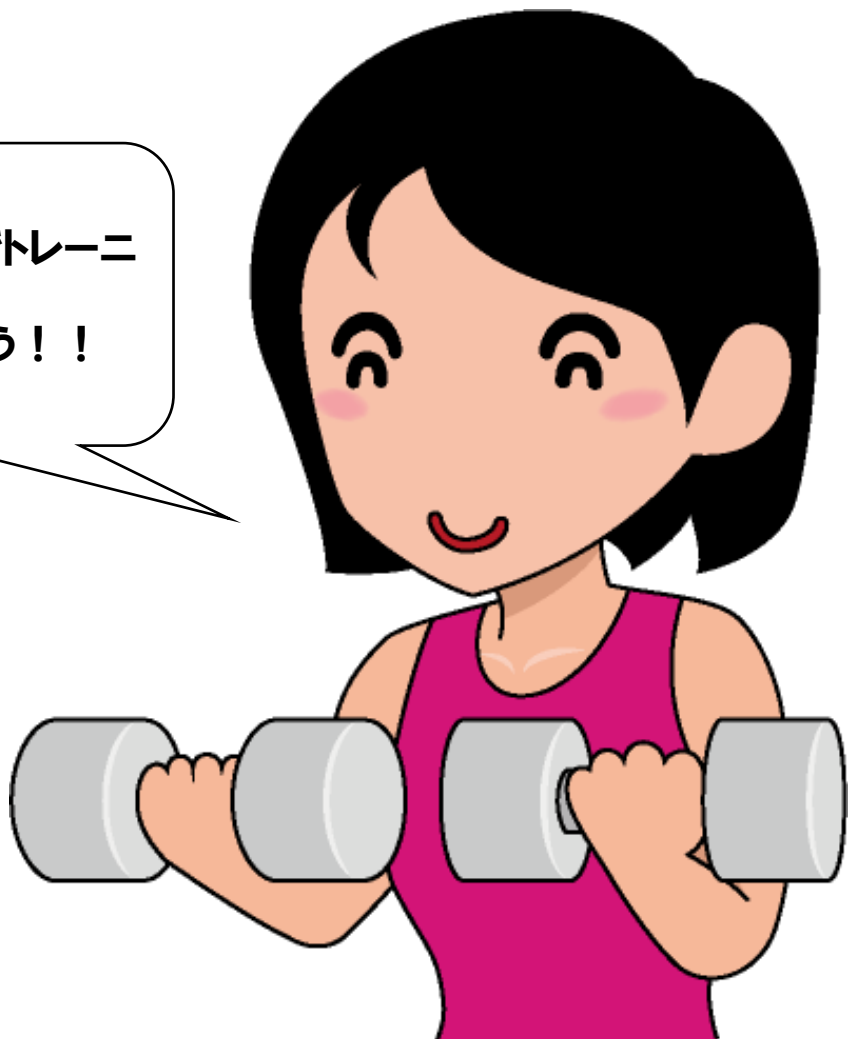
常に上腕（二の腕）が耳に触れている感じで行う。

肘の位置はいつも同じ高い位置で固定すること。左右に開かないよう注意する。

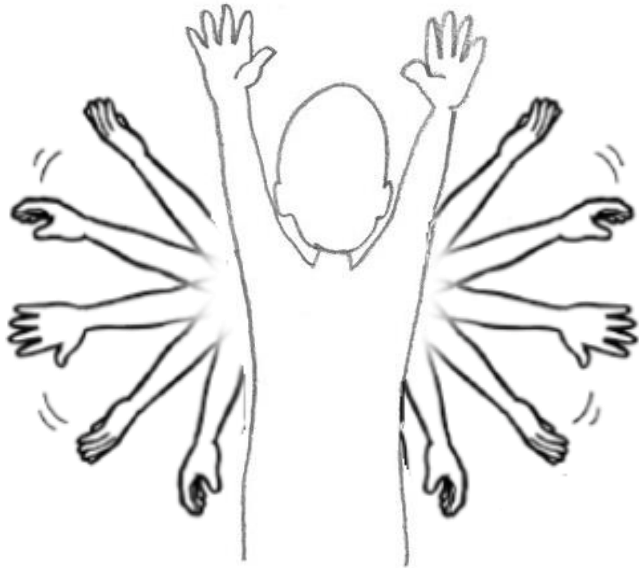
⑤ リバースプッシュアップ 《10回×3セット》

- ・イスやテーブルなどの台に、後ろ向きに両手をかける。
- ・向かい合わせに同じような高さのイスやテーブルを置き、両足を乗せる。
- ・両肘を曲げながら体を下方に沈めていく。
- ・じゅうぶんに深く体を下ろしたら、両腕に力を入れて元の高さまで体を引き上げる。
- ・10回連続繰り返す。

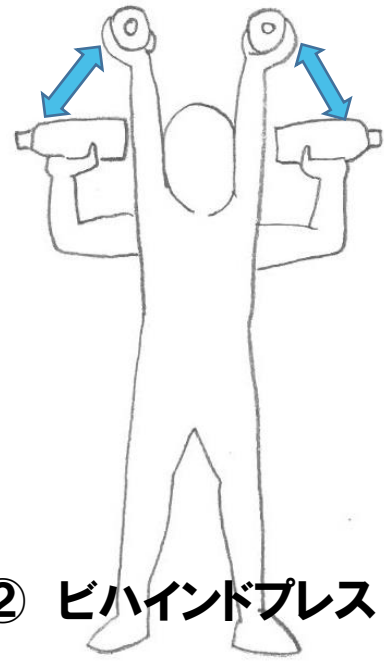
自分に合った重さでトレーニングを行ってみよう！！



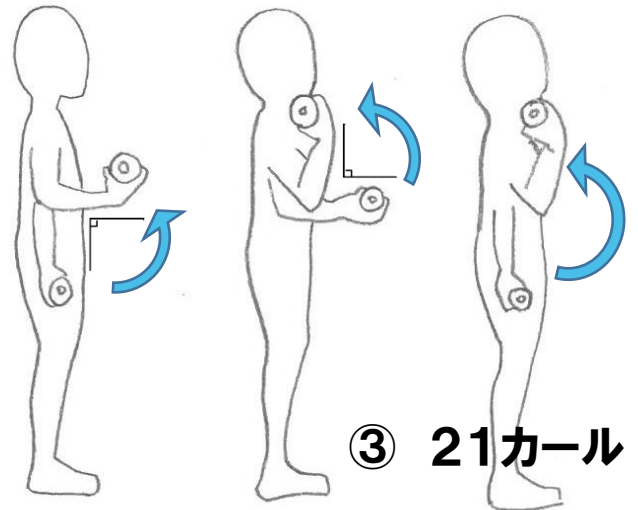
やってみよう!



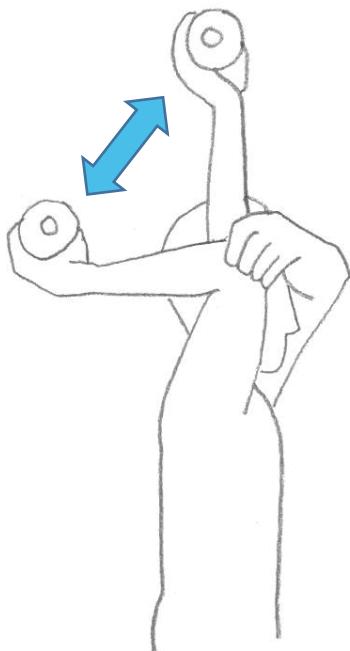
① キラキラ星体操



② ビハインドプレス



③ 21カール



④ フレンチプレス

⑤ リバースプッシュアップ

