

1人でできる運動の組合せ例（中学生）

尼崎市教育委員会
保健体育課

- ★ 運動不足にならないように、**毎日30分～60分程度**を目安に運動に取り組んでみましょう。
- ★ 下記にトレーニングの種類を紹介します。自分にあったトレーニングを組み合わせ実施しましょう

（1）【有酸素運動】

有酸素運動とは、ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳など、長時間継続して行う運動を指します。有酸素運動では、体脂肪の燃焼に加え、呼吸循環器系の機能の向上が期待できることから、ダイエットや持久力の向上につながります。

（運動例）

- ゆっくりのペースで10分間のウォーキング（大きな腕ふりを意識しましょう）
- 10分間のウォーキング + 20分間のジョギング（自己の能力にあったペースで）
- 20分～40分間のジョギング（無理がないスピードでおこないましょう）

（2）【体幹トレーニング種目】

首から上と腕・足を除いた部分のことを「体幹」といいます。胸や背中などの大きな筋肉、肩関節・股関節まわりの小さな筋肉まですべて体幹。それらを鍛えるのが体幹トレーニングです。体幹を鍛えることで、筋肉のバランスを整える、姿勢が良くなる、競技パフォーマンスが向上し、ケガの予防にも効果があります。

（運動例） 易しい ⇒ 難しい



※ 1つの種目10～15秒、姿勢をキープしましょう。

（3）【サーキットトレーニング種目】

サーキットトレーニングとは、異なる運動種目を回数や時間を決めて組み合わせて行うトレーニングを指します。全身の機能をバランスよく鍛えるトレーニングです。

- ★ 下記の運動の例示を組み合わせ、1種目10回～15回を3セットチャレンジしてみましょう

	運動種目	回数	備考
1	腕立て伏せ	10回～15回	しっかり腕を屈曲して行う
2	腹筋	10回～15回	呼吸を止めずに行う
3	背筋	10回～15回	腰に負担がかからない程度に行う
4	バービー（ジャンプ）	10回	リズムよく正しい動きで行う
5	スクワット	10回	目線は前を向く。背筋をしっかり伸ばす