

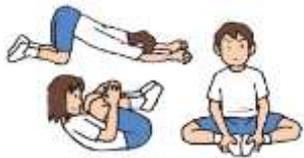
屋外で行える運動の例（中学生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30～60分程度を目安に運動をしましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

ストレッチ

5分程度

柔 体の柔らかさを高める運動



体の各部位を伸ばして
体の柔らかさを高めましょう

ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

持 動きを持続する能力を高める運動



自分の体力に応じたペースを
維持して行いましょう

連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

巧 巧みな動きを高める運動



片足や両足での連続跳びや
左右への移動を、リズムカルに行ったり
素早く行ったりしましょう

腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分

力 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、
上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

縄跳び

5～15分

持 動きを持続する能力を高める運動

自分で決めた一定の時間
や回数を続けて跳びましょう

巧 巧みな動きを高める運動

素早く跳んだり、いろいろな
跳び方に挑戦したりしましょう



球技

20～30分

巧 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど
1人や少人数で密接せずにできる運動をしましょう



※ 赤枠の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

注意！

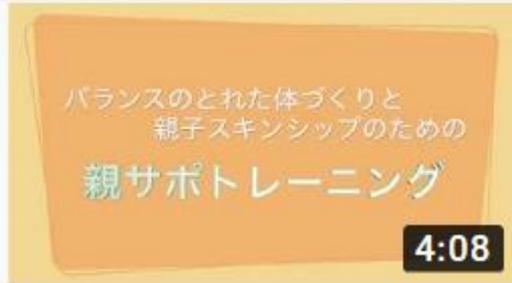
- 大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- 少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあげましょう。
- 運動するときも、息が苦しくなければ、できるだけマスクを着用しましょう。
- 用具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、避けるようにしましょう。
- 運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

ぎふスポにチャレンジしてみよう!

(URL) <https://www.youtube.com/channel/UC-E-BVpH8fBdxxzPruJIifg> (公式YouTubeから「ぎふスポ」)

5月12日(火)までにアップされている動画を紹介します。
こまめに更新されているので、チェックしてみましょう!

その1 お家の方といっしょに運動してみよう



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション」

お家の方といっしょに行う2つのコーストレーニングが紹介されています。



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション①」

グルグルキャッチ

すばやく動く力や、筋力アップに役立ちます。



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション②」

人間お好み焼き

全身の筋力アップに役立ちます。



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション③」

あっちとんでびよん

跳躍力、下半身の筋力アップ、敏捷性(速く、正しく動く力)の向上に役立ちます。



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション④」

しっぽとり

全身の俊敏性(すばやく動く力)の向上に役立ちます。



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション⑤」

カップミントン

球技に必要な空間認識力(ボールが落ちてくる場所に移動するなど)の向上に役立ちます。



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション⑥」

リフティングしりとり

ボールを操作する能力と、バランス能力の向上に役立ちます。



「岐阜大学春日教授のお家でレクリエーション⑦」

手のひらパッチン

俊敏性(すばやく動く力)の向上に役立ちます。

その2 選手が紹介しているトレーニングをやってみよう!



廣田彩花選手(アメリカンベイプ岐阜/バドミントン)

自宅トレーニング



福島由紀選手(アメリカンベイプ岐阜/バドミントン)

自宅トレーニング



岡本享也選手(FC岐阜/サッカー)

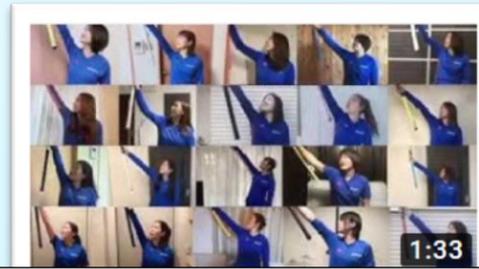
自宅トレーニング

その3 岐阜県にゆかりのある選手、聖火リレーランナーのエールを聞いて、スポーツや健康、オリンピックについて知ろう！



0:38

福島由紀（ふくしまゆき）・廣田彩花（ひろたさやか）選手（アメリカンベイク岐阜／バドミントン）からのエール



1:33

ソニーHC BRAVIA Ladies（ホッケー女子）からのエール



1:24

竹田忠嗣（たけだただし）選手（FC岐阜／サッカー）からのエール



1:00

松原梨恵（まつばらりえ）・鈴木歩佳（すずきあゆか）選手（新体操）からのエール



0:55

田中昌寛（たなかまさひろ）選手（岐阜スーパース/バスケットボール）からのエール



1:09

久保田愛夏（くぼたまなか）選手（(公社)ぎふ瑞穂スポーツガーデン/カヌー）からのエール



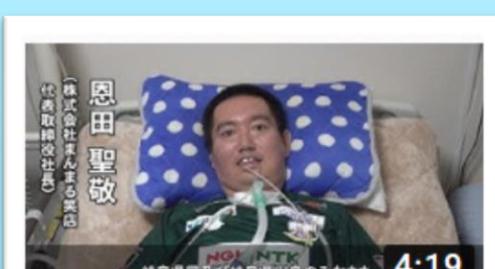
1:32

【オリンピック聖火リレーランナー】中嶋茜（なかしまあかね）さんからのエール



3:50

【オリンピック聖火リレーランナー】塚本明里（つかもとあかり）さんからのエール



4:19

【オリンピック聖火リレーランナー】恩田聖敬（おんださとし）さんからのエール

心に残ったエールとその理由を書きましょう。
