

お子さんでもカンタン！ 1日4分で体力アップ

<頻度：週に2~3回 強度：息が上がる程度>

運動の一番の目的は、「体温を上げる」

そして、夜の睡眠の質を上げて、体調を整えることです

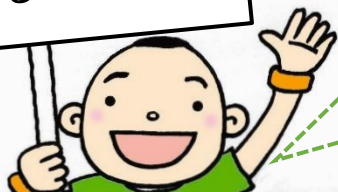
運動をすることが、どうして大事なの？（保護者の皆様へ）

私たちの体温は、朝起きたら上がり、夕方が一番高く、その後、徐々に下がり、夜が一番低くなります。しかし、運動不足になると、夜に体温が下がらず、夜眠れないことがあります。また、テレビやゲームなどのブルーライトを目から入れすぎても、夜の眠りが浅くなると言われています。

よく眠り、よく食べ、よく動ければ、体温の上下動がコントロールでき、体調を良い状態に保つことにつながります。また、集中力も高まり、勉強もはかどりやすくなるでしょう。今回ご紹介するのは、「タバタ式トレーニング」*といい、室内で手軽に行え、大人でも子供でも体力アップにつながる内容です。

高負荷な運動を短時間(20秒)で、途中、休憩をはさむ(10秒)のを8回繰り返すことで、有酸素性(持久的なもの)能力と無酸素系(パワー的なもの)能力のどちらも高めるトレーニング方法。東日本大震災時、仮設住宅が多くを占めた学校で、運動する機会が減った子供達が行ったところ、約4か月後、体力向上が見られた。

しっかり食べる・早寝、早起き
やってるかい？



トレーニングの前には、

- *ごはんをしっかり食べよう
- *肩を回したり、全身を伸ばそう
- *水分をしっかりとりよう（炭酸飲料以外）



運動しない状態が続くと
1番困ることは、
なんでしょう？

- ・運動のスキルが落ちる
- ・持久力や筋力が落ちる
- ・姿勢が悪くなる
- ・動体視力が落ちる
- ・ケガをしやすくなる など

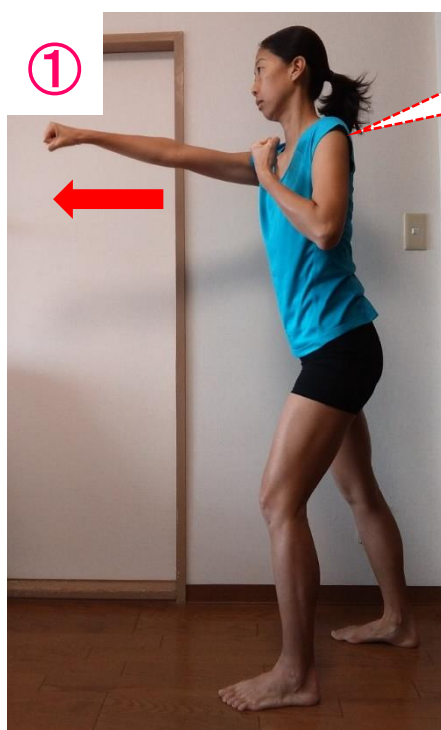
つまり・・・

脳がからだの使い方を
忘れていってしまう！！

学校での授業や部活動が始まったときに、
思うように体が動かない！なんてことが、
ないよう、こまめに運動をしましょう。

1日4分トレーニング 週に2~3回息を上げること为目标に <タバタ式トレーニング Vo.1>

まずは、この用紙を「目の高さに」合わせて、壁に貼ろう！



①

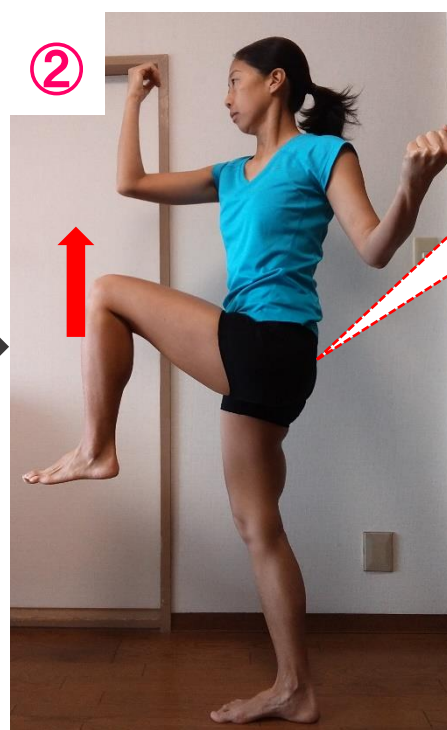
背筋はまっすぐ！

10秒数えて
休憩

深呼吸をして、
呼吸を整える

両足を前後に少し開き、
右→左交互に、すばやく前にパンチ

20~30回 (20秒)



②

お尻が落ちないように！

10秒数えて
休憩

深呼吸をして、
呼吸を整える

ウエストをひねるように、
すばやく、もも上げ

20~30回 (20秒)

①の動き → 休憩 → ②の動き → 休憩 の流れを、「4回」繰り返す (合計8回)

【注意点】・滑らないよう、裸足になり、①と②の動きを数回練習してから行う

- ・きつすぎると感じたら、ゆっくり動き、息を吐く。息を吐いた後は、ゆっくり息を吸うと呼吸が整いやすい
- ・写真のように、正しく動くことが大事！姿勢が崩れてきたら、回数を減らし、正しく動くことを意識する