

※保護者の皆様へ

子どもたちが一人でもできる運動内容を中心に1週間の例を作成しましたのでぜひ御活用ください。今回、御紹介している内容は、市内の小学校で体育授業の中で取り組んでいる短時間運動「草津市チャレンジタイム」です。立命館大学スポーツ健康科学部監修のもと体力向上に効果があると実証されたもので、ここ数年間で児童の体力は大きく向上しています。

もっとチャレンジしたい新5・6年生の子どもたち向けには、立命館大学スポーツ健康科学部考案の「インターバル運動」(QRコードでの動画配信あり)もあります。無理のない範囲で、御活用ください。

曜日(ようび)	運動内容(うんどうないよう)の例(れい)
<p>月</p> <p>※1日5分3種目を目<sup>にち</sup>標<sup>ぶん</sup>に<sup>しゅもく</sup>  <small>たいりよく</small>            体力アップをめざそう!</p>	<p>リズムかかえこみジャンプ  <small>りつたいぜんくつ</small>            立位体前屈            まうえ投<sup>な</sup>げ            片足(かたあし)とび</p>
<p>火</p>	<p>リズムジャックナイフジャンプ            かえるの足うち            まげまげピン            ボールにぎにぎ(ボールひつよう)            ました投<sup>な</sup>げ</p>
<p>水</p>	<p>リズムかいきやくジャンプ  <small>ふいじ</small>            V字バランス            しゃくとりむし            グーパー運動 にぎにぎ</p>
<p>木</p>	<p><small>れんぞく</small>            連続かかえこみジャンプ            ブリッジ            グーパー運動 ひねり            両足(りょうあし)とび</p>
<p>金</p>	<p>リズムかかえこみジャンプ            バーピースクワット  <small>りつたいぜんくつ</small>            立位体前屈            まうえ投<sup>な</sup>げ</p>
<p>土</p> <p>※できそうなら土<sup>ど</sup>日<sup>にち</sup>も            チャレンジしよう!</p>	
<p>日</p> <p>※運動<sup>うんどう</sup>した内容<sup>ないよう</sup>を書<sup>か</sup>いて            のこしてみよう!</p>	

※本冊子(データ)の二次利用は禁止しますので、御理解をよろしくお願<sup>い</sup>いたします。  
 御相談、お問い合わせはスポーツ保健課(TEL 561-2423)まで