

新5・6年生で体力に自信がある子向け

## 5分の運動で 持久力 アップ！



新5年生や新6年生で、チャレンジタイムの運動だけでなく、もっとがんばりたい子は、「インターバル運動」に取り組んでみよう！

### インターバル運動ってなに？

👉「運動」と「休けい」を順番にくり返して行う運動です。

たとえば、30秒の運動を3回くり返す場合、下の絵のように行います。



インターバル運動は、持久力（20mシャトルランの回数）を高めます。  
運動は、できるだけ速く、そして、できるだけ多く行います。

### インターバル運動をする時は、次のことを守ってくださいね！

- ◆ インターバル運動を行っていいのは、新5年生と新6年生だけです。
- ◆ 体力に自信がある子は、チャレンジしてみましょう。
- ◆ 無理だと思ったら、すぐに運動を、やめましょう。
- ◆ 運動をしている時は、おうちの人に見てもらいましょう。
- ◆ 連続した日ではなく、1日おきに行いましょう。1週間に3回することをめざしましょう。
- ◆ 運動と運動の間の休けいの時には、水を飲んだり、ストレッチをしたりしましょう。

## 次のステップへの進み方

- ①ステップ1から始めてください。ステップは5まであります。
- ②10日間運動ができたなら、次のステップに進んでください。
- ③もしも、行っているステップが、しんどくない、楽だ、と思ったら、次のステップへ進んでもいいです。

## 各ステップでの運動の行い方

1. 運動するステップの合計時間と運動時間を確認する。
2. QRコードを読みこむ。
3. 動画を見ながら、動画に合わせて運動する。
4. 運動が終わったら下の□に、運動した日付を書く。

### ステップ1

#### ～インターバル運動を学ぶ～

合計1分30秒 10秒の運動と10秒の休けい、5セット



1日目 簡単だったら ステップ2へ	2日目	3日目	4日目	5日目 そろそろ楽に なってきた？
6日目	7日目	8日目	9日目	10日目 おめでとう★

左上の□から運動した日付を記入しよう。

動画URL <https://www.youtube.com/watch?v=Yyl2qwm0KkA>

### ステップ2

#### ～本格的なインターバル運動にチャレンジ！～

合計2分20秒 20秒の運動と20秒の休けい、4セット



1日目 簡単だったら ステップ3へ	2日目	3日目	4日目	5日目 そろそろ楽に なってきた？
6日目	7日目	8日目	9日目	10日目 おめでとう★

動画URL <https://m.youtube.com/watch?v=YFx8-17ZPj4>

楽にできるようになったら次のステップへ

### ステップ3

～運動時間はステップ2と同じでも、  
難しい動きにチャレンジ！～

合計2分20秒 20秒の運動と20秒の休けい、4セット



1日目 簡単だったら ステップ4へ	2日目	3日目	4日目	5日目 そろそろなれ てきたかな？
6日目	7日目	8日目	9日目	10日目 おめでとう★

動画URL <https://m.youtube.com/watch?v=9-L7CIzpHtk>

### ステップ4

～運動時間が長くなるよ。  
無理をしないで、自分のペースで行おう～

合計3分30秒 30秒の運動と30秒の休けい、4セット



1日目 簡単だったら ステップ5へ	2日目	3日目	4日目	5日目
6日目	7日目	8日目	9日目	10日目 おめでとう★

動画URL <https://www.youtube.com/watch?v=dHFHQ7H8EEg>

### ステップ5

～運動時間が長くて、動きも難しい。できるかな。  
でも、絶対に、無理をしないこと！～

合計4分30秒 30秒の運動と30秒の休けい、5セット



1日目 10回できるよ うにがんばろ う！	2日目	3日目 そろそろなれ てきたかな？	4日目	5日目 目標達成まで のこり5回
6日目	7日目	8日目 あとすこし	9日目	10日目 おめでとう★

動画URL <https://m.youtube.com/watch?v=312mTuDuByE>

新5・6年生で体力に自信がある子向け

## 5分の運動で 持久力 アップ！