

※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)
月 ※1日5分3種目を目標に 体力アップをめざそう!	リズムかかえこみジャンプ 立位体前屈 まうえ投げ 片足(かたあし)とび
火	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) ました投げ
水	リズムかいきやくジャンプ V字バランス しゃくとりむし グーパー運動 にぎにぎ
木	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
金	リズムかかえこみジャンプ バーピースクワット 立位体前屈 まうえ投げ
土 ※できそうなら土日も チャレンジしよう!	
日 ※運動した内容を書いて のこしてみよう!	

※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ひいたします。
御相談、お問い合わせはスポーツ保健課(TEL 561-2423)まで