



# うち たいりょく お家で体力づくり！

## たいかん 体幹トレーニング

みなみつもりしょうがっこう  
南津守小学校

たい 体 いく 育 ぶ 部

### たいかん 「体幹トレーニング」とは？

たいかん からだ ちゅうしんぶん まわ  
体幹トレーニングは、身体の中心部分（おなか周り）をきたえるトレーニングです。身体の中心  
をきたえることで、つかれにくくなったり、けがの予防につながったりします。また、姿勢がよく  
なり、勉強やスポーツにおいて集中力を高めることができます。

### たいかん 3つの体幹トレーニングにチャレンジしよう！

しんどかったら、  
かた 片ひざをついてもいいよ！

#### ①【プランク】

しせい  
姿勢をキープ

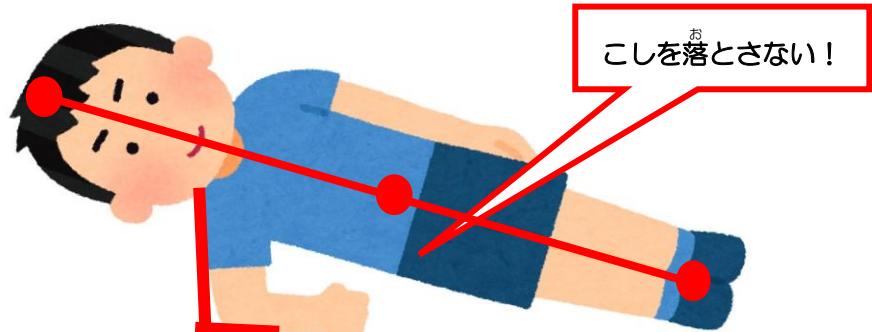


うで・つま先で体をささえ、頭のてっぺん・おしり・かかとを一直線(まっすぐ)にする。

目標時間	1・2年生…10秒	3・4年生…20秒	5・6年生…30秒
------	-----------	-----------	-----------

#### ②【サイドブリッジ】(右も左もする)

しせい  
姿勢をキープ

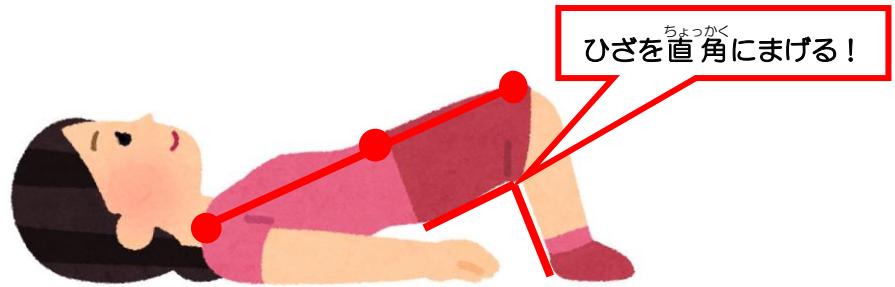


かた あし からだ あたま いっちょくせん  
片うで・足で体をささえ、頭のてっぺん・おへそ・かかとを一直線にする。

目標時間	1・2年生…10秒	3・4年生…20秒	5・6年生…30秒
------	-----------	-----------	-----------

### ③【バックブリッジ】

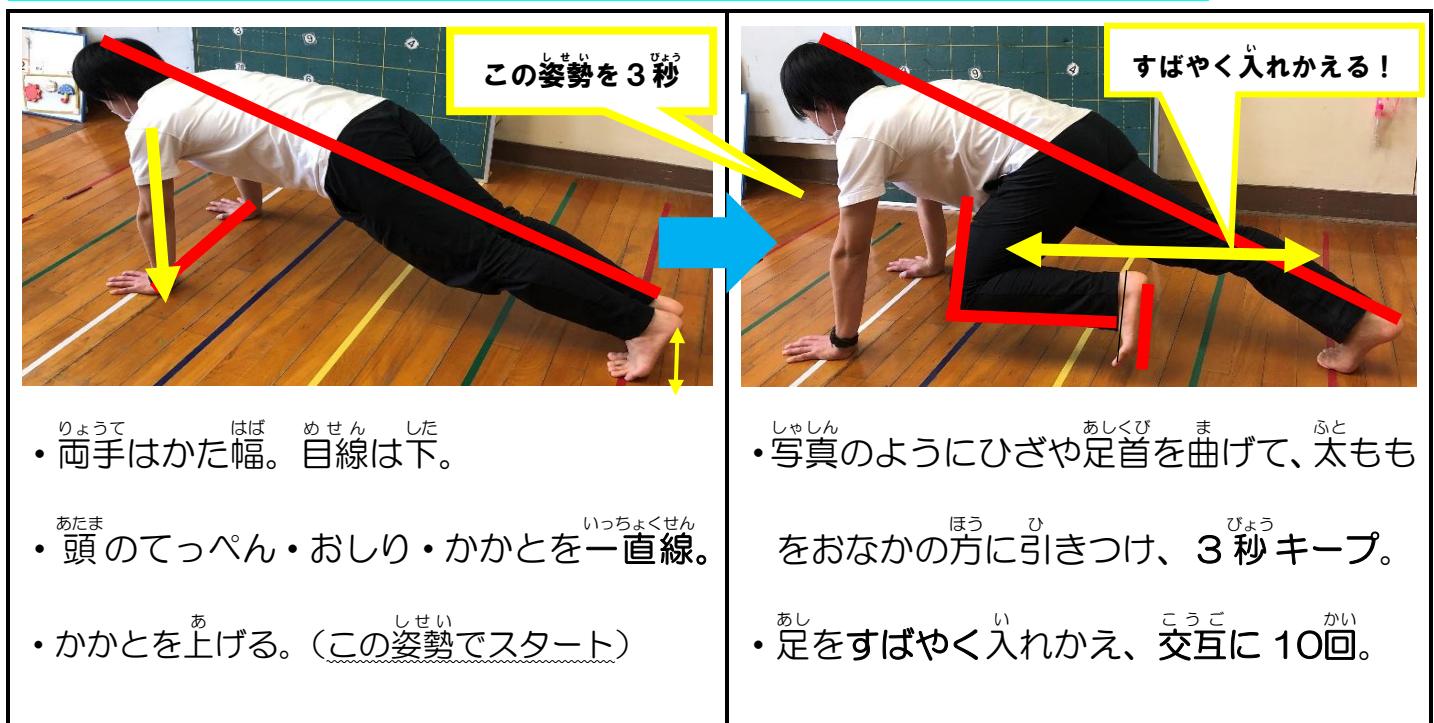
しせい  
姿勢をキープ



りょう 両かた・あし からだ りょう いっちょくせん  
両かた・足のうらで体をささえ、両かた・おへそ・ひざを一直線にする。

もくひょうじかん 目標時間	ねんせい ひょう 1・2年生…10秒	ねんせい ひょう 3・4年生…20秒	ねんせい ひょう 5・6年生…30秒
------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

### 足が速くなる体幹トレーニング！（バックニアップ）



### りょく きんりょく うんどう あく力をきたえる筋力トレーニング（グーパー運動）



ひじをのばす。学年×10回

（例：1年生10回、2年生20回）を

もくひょう とく  
目標に取り組んでみよう！

ぜひお家でやってみてね！