

“冬休み体力向上プロジェクト”

～体育的知識編～

トレーニングの3原理

1. 過負荷の原理
体力を向上させるには、日常的にかかる力が要ることが多い。しかし、毎回同じ量で負荷をかけると、適応がうすれてしまう。
→防ぐには、同じ運動の強度と量を変化させる。

①同じ運動を新しくして、慣れないように、トレーニングの負荷を変化させること。
②やるよさせる。

可逆性の原理

トレーニングでつけた筋肉は、トレーニングをしなくなる時間が早くなるほど、トレーニングの効果がなくなる。例えば、3年生。部活を引退し、体力や筋力を落ちてしまっており、
→防ぐには、くり返しトレーニングを行う。

特異性の原理

トレーニング効果は、トレーニングしたようにしか高まらない。その種類によって、それを最大に發揮できる。運動に対する目的に行き、トレーニングの種類を選ぶ必要がある。

〈ウォーミングアッパー〉

ウォーミングアッパーは、「運動による準備、防止や運動前の状態運動である。

①体温を上げる。

②関節可動域を広くする。
③神経の伝達を促進する。

④心拍数と呼吸数を徐々に増加させる。
⑤心の準備をする。



トレーニングの5原則

1. 全面性の原則
「トレーニングをする際は、全ての面でバランスよくきかれることが大切」という原則。筋力や柔軟性などの体力要素も含まれる部分がかかる上、全身原因になりやすい。

漸進性の原則

「コツコツ、あせらず少しずつレベルアップする二つの原則。負荷や順位を追って少しを急に激しくすることは、

意識性の原則

「トレーニングをするとき、意識の持ち方に意識が変わる」という原則。意識を高くしてトレーニングの内容や目的、こじめることで、理解し、

個別性の原則

「個人の特性や能力に合わせたトレーニングをすることが大切」という原則。年齢、性別、体力、性格、習慣、技術面や神経系が強化され自分のものになることができる。

反復性の原則

「繰り返しトレーニングは継続的に行うことでより大きな効果が得られる」という原則。少しずつ技術面や神経系が強化され自分のものになることができる。

〈ワーファー〉

ワーファーは、整理運動よりもいい、激しい運動をした後、心拍数を通常の心拍数と同じ速さに戻していくこと。

○ワーファーの目的

①ストレッチを行って、貧血、めまい、吐き気など、体調不良の防止。筋肉痛を予防する。

③運動後のストレッチは、体調を整えるのに役立つ。

④体に負担をかけないようにする。

本日は太り方の筋肉

- 10分 -

(1) 11:11~11:27 10分=7

→ 足を頭の直線の状態で10分間。
足を頭の直線の状態で10分間。

→ 足を直線で一直線

足(左)=110°=71°/41°/23°/11°

足(右)=110°=71°/41°/23°/11°

足(左)=110°=71°/41°/23°/11°

(2) 11:27~11:43

→ 腹を頭の直線の状態で10分間。

足を直線

(3) 11:43~12:10

→ 足を頭の直線で一直線で、11:43~12:10

足を直線

(4) 12:10~12:41

足を直線

(5) 12:41~13:10

足を直線

(6) 13:10~13:41

足を直線

(7) 13:41~14:10

足を直線

(8) 14:10~14:41

足を直線

(9) 14:41~15:10

足を直線

(10) 15:10~15:41

足を直線

(11) 15:41~16:10

足を直線

(12) 16:10~16:41

足を直線

(13) 16:41~17:10

足を直線

(14) 17:10~17:41

足を直線

(15) 17:41~18:10

足を直線

(16) 18:10~18:41

足を直線

(17) 18:41~19:10

足を直線

(18) 19:10~19:41

足を直線

(19) 19:41~20:10

足を直線

(20) 20:10~20:41

足を直線

(21) 20:41~21:10

足を直線

(22) 21:10~21:41

足を直線

(23) 21:41~22:10

足を直線

(24) 22:10~22:41

足を直線

(25) 22:41~23:10

足を直線

(26) 23:10~23:41

足を直線

(27) 23:41~24:10

足を直線

(28) 24:10~24:41

足を直線

(29) 24:41~25:10

足を直線

(30) 25:10~25:41

足を直線

(31) 25:41~26:10

足を直線

(32) 26:10~26:41

足を直線

(33) 26:41~27:10

足を直線

(34) 27:10~27:41

足を直線

(35) 27:41~28:10

足を直線

(36) 28:10~28:41

足を直線

(37) 28:41~29:10

足を直線

(38) 29:10~29:41

足を直線

(39) 29:41~30:10

足を直線

(40) 30:10~30:41

足を直線

(41) 30:41~31:10

足を直線

(42) 31:10~31:41

足を直線

(43) 31:41~32:10

足を直線

(44) 32:10~32:41

足を直線

(45) 32:41~33:10

足を直線

(46) 33:10~33:41

足を直線

(47) 33:41~34:10

足を直線

(48) 34:10~34:41

足を直線

(49) 34:41~35:10

足を直線

(50) 35:10~35:41

足を直線

(51) 35:41~36:10

足を直線

(52) 36:10~36:41

足を直線

(53) 36:41~37:10

足を直線

(54) 37:10~37:41

足を直線

(55) 37:41~38:10

足を直線

(56) 38:10~38:41

足を直線

(57) 38:41~39:10

足を直線

(58) 39:10~39:41

足を直線

(59) 39:41~40:10

足を直線

(60) 40:10~40:41

足を直線

(61) 40:41~41:10

足を直線

(62) 41:10~41:41

足を直線

(63) 41:41~42:10

足を直線

(64) 42:10~42:41

足を直線

(65) 42:41~43:10

足を直線

(66) 43:10~43:41

足を直線

(67) 43:41~44:10

足を直線

(68) 44:10~44:41

足を直線

(69) 44:41~45:10

足を直線

(70) 45:10~45:41

足を直線

(71) 45:41~46:10

足を直線

(72) 46:10~46:41

足を直線

(73) 46:41~47:10

足を直線

(74) 47:10~47:41

足を直線

(75) 47:41~48:10

足を直線

(76) 48:10~48:41

足を直線

(77) 48:41~49:10

足を直線

(78) 49:10~49:41

足を直線

(79) 49:41~50:10

足を直線

(80) 50:10~50:41

足を直線

(81) 50:41~51:10

足を直線

(82) 51:10~51:41

足を直線

(83) 51:41~52:10

足を直線

(84) 52:10~52:41

足を直線

(85) 52:41~53:10

足を直線

(86) 53:10~53:41

足を直線

(87) 53:41~54:10

足を直線

(88) 54:10~54:41

足を直線

(89) 54:41~55:10

足を直線

(90) 55:10~55:41

足を直線

(91) 55:41~56:10

足を直線

(92) 56:10~56:41

足を直線

(93) 56:41~57:10

足を直線

(94) 57:10~57:41

足を直線

(95) 57:41~58:10

足を直線

(96) 58:10~58:41

足を直線

(97) 58:41~59:10

足を直線

(98) 59:10~59:41

足を直線

(99) 59:41~60:10

足を直線

(100) 60:10~60:41

足を直線

(101) 60:41~61:10

足を直線

(102) 61:10~61:41

足を直線

(103) 61:41~62:10

足を直線

(104) 62:10~62:41

足を直線

(105) 62:41~63:10

股関節を柔らかくしてけがしにくい体をつくろう

＜はじめに＞

股関節を柔らかくあることで体の不調改善やダイエット効果、姿勢がよくなるたり、けがをしにくいくの体になります。運動が苦手、得意関係なく誰でもできるのでぜひやってみてください。



両足を合わせて少し前に倒れる

〈30秒〉

足せ効果アリ!!



膝を少し曲げ、左右にふる

〈30回〉ペースはゆっくりOK!
回1回足をゆかにつけよう!



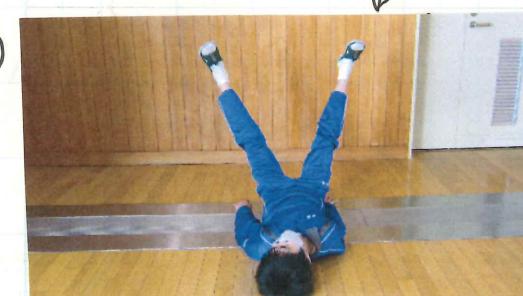
片方の膝を抱えてキーノ

〈30秒〉反対も同じ



膝で円をかくイメージで回す

〈15回〉反対も同じ



寝転んで、足を開いて閉じて
をくり返す。

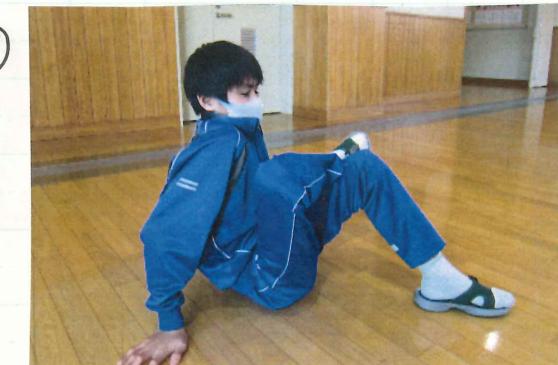
〈30回〉



手を足の横に回してきて

膝で円をかく (円は大きめ)
イメージで!!

〈5回〉反対も同じ



片方の足をもう片方の足に
のせてキーノ

〈30秒〉反対も同じ



片方の足を曲げ、もう片方の
足に倒れる

〈30秒〉反対も同じ

無理せず自分のできる範囲で!

このメニューをくり返し行うとより効果的