

〔今日トレ〕 5月1日(金) 曇り

みなさん、こんにちは。

明日から連休のため「今日トレ」もお休みです。連休明けからは G Suite を利用して、体育科からの課題を西高のみなさんにお伝えしていきます。配布した「健康観察および運動記録用紙」の記録欄は5月6日まででしたので、次の用紙が届くまでは各自、記録しておいてください。

体力は活力を生み出す源です。連休中もリズムある生活で、できる限り体力を落とさないように生活してください。

本日は、タオルを使ってのトレーニング。

自分の体力に応じた回数にして構いません。是非、やってみてください。

さあ、みなさんの今日トレは何ですか？

タオルを使って1 腹筋

- ①頭の後ろにタオルを巻き、膝を立てて仰向けで寝る。
- ②腹部に力を込めながら上体を起こし、2秒キープ。この際、腕の力で上体を起こさないようにする。上体を起こす際に息を吐き、姿勢を戻す際に息を吸う。
- ③20回繰り返す。



タオルを使って2 背筋

- ①うつ伏せになり、前方でタオルを持つ。
- ②タオルをたるませないようにしながら胸にタオルを近付ける。この際、顔は前方を見たまま、左右の肩甲骨を近付ける意識で肘を曲げる。
- ③肘を伸ばし、元の姿勢に戻す。
- ④20回繰り返す。

