

【 保健体育科 学習課題 】

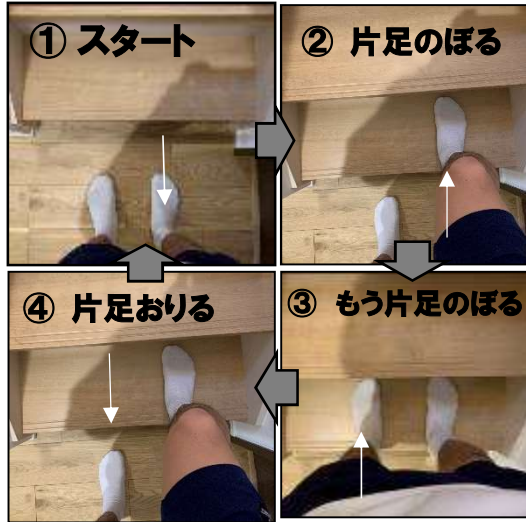
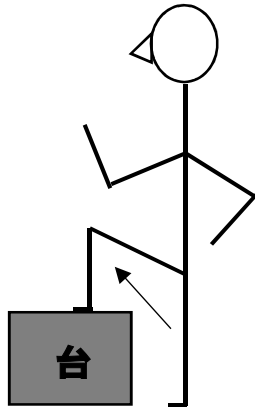
ゆうさん そうんどう
～ 有酸素運動 ～

テレビを見ながら
動画を見ながら
でもできますね！

自宅のできる有酸素運動を紹介します。

ゆうさん そうんどう
有酸素運動に取り組み、運動不足を解消^{かいしょう}しましょう。

【プログラム No.1】 ふみだいしょうこううんどう
踏み台昇降運動 【20分～30分】



台をのぼったり、おりたりする運動です。

体幹やおしり、ふくらはぎの筋力アップで疲れにくい体にしましょう。

できるひとはペースを上げたり、台の高さを調節したりしてみましょう。20分～30分続けると効果的です。

【プログラム No.2】 エア自転車こぎ 【30秒】

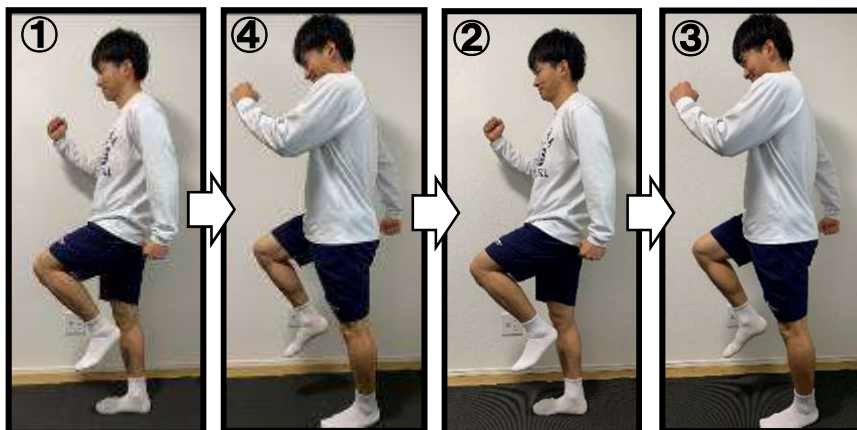


エア自転車こぎはおなかを中心に太ももなどを刺激^{しげき}できるお手軽^{てがる}有酸素運動です。あお向けに寝て、頭と両足を上げます。おなかを意識しながら空中で自転車をこぐように足を30秒間まわしましょう。できるひとは一日2セットやってみましょう。

【プログラム No.3】 スポットジョグ 【足ぶみ運動 20分～30分】

その場でジョギングすることです。ジョギングに近い効果を得ることが出来ます。

ドタバタと音をたてないように部屋の中でスポットジョグをしてみましょう。



この他にも家でできる手軽な有酸素運動は、たくさんあります。自分に合ったやり方で無理なく継続してできるようにしましょう。