

体力づくりについて

今年度の瀬戸小学校では、プランク運動に取り組んでいます。プランク運動とは、うつ伏せの姿勢で体を一直線に支える運動です。プランク運動を正しい姿勢で継続して行うことで、背筋や骨盤周りの筋肉をバランスよく使い、体幹の安定性の向上をねらっています。

家庭学習では、次のような声かけをしていただけると嬉しいです。

①長い時間よりも、良い姿勢を大切にしましょう。

長い時間、お尻が上がったり下がったりする姿で行うよりも、30秒程度、良い姿勢を保っているか見てあげてください。30秒が難しい場合は、肘をつく姿勢ではなく、腕立て伏せのように腕を伸ばした状態で行うことをおすすめします。

②30秒では物足りない場合は、レベルを上げてみましょう。

片腕でチャレンジしたり、腕と腕を重ねたり、1分に挑戦したりするなど、負荷のレベルを上げてみましょう。その際には、体が一直線になっているかを確認してあげてください。

③お家の人と「Let's プランク!」

ご家庭で対決しながら、楽しく体を動かしてみてください。意外と大人の方がきつく感じることもあります。

体力向上担当より

