

芦城中 基礎体力向上サーキットトレーニング表

番 氏名

トレーニングメニューを立て、休校中に継続して取り組もう！！

《 取り組み方 》

- ・ 2分間トレーニングを複数パターン立てる。(下の表を活用)
→ 系統ごとの補強トレーニング記号を選択し、回数を決めよう。
系統の最後の記入欄には番号と記号の両方を選択しよう。
系統1から休むことなく、連続で取り組もう。 2分間休まない！！
☆【 例 】を参考にしましょう。
→ なるべく多くの補強トレーニングメニューを入れよう！
- ・ 1日3回取り組む。
→ パターン番号を変えて取り組もう。
＜例＞連続で3回取り組む。朝、昼、晩に分けて取り組む。

◆基礎体力向上サーキットトレーニング実施内容 2分間

	【 例 】		パターン①		パターン②		パターン③	
	記号	回数	記号	回数	記号	回数	記号	回数
系統1	B(プッシュアップ)	20						
系統2	A(ヒンズースクワット)	15						
系統3	E(トウタッチ)	40						
系統4	A(バーピー)	10						
系統	1・D(シットアップ)	20						

補強 トレ ー ニ ン グ 一 覧	系統1	筋力系(上半身)	系統3	敏捷系・巧緻系
	A	腕立て歩行回転	A	もも上げ走
	B	プッシュアップ	B	小刻み走
	C	クラッププッシュアップ	C	反復横とび
	D	シットアップ	D	両足前後左右ジャンプ
	E	レッグツイスト	E	トウタッチ
	F	バックエクステンション	F	360° ターンジャンプ(180° ターンジャンプ)
	G	V字バックエクステンション	G	アーム&レッグバランス
	H		H	
	系統2	筋力系(下半身)	系統4	全身系・持久系
	A	ヒンズースクワット	A	バーピー
	B	フロントランジ	B	バーピージャンプ
	C	もも上げ・開脚・バックタッチジャンプ	C	うつ伏せ直立仰向け運動
	D		D	

【休校明けの保健体育授業ではスポーツテスト(8種目)に取り組みます。】

＜測定種目＞

握力、長座体前屈、反復横跳び、上体起こし、50M走、
20Mシャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げ