

# 運動計画を立てよう

運動計画例を参考にして、自分の運動計画を立て、  
体力をバランスよく高めていきましょう。

## 1 運動計画例

体力要素	運動の種類	行い方(①1回の種目数 ②各運動の強さ ③セット数 ④総運動時間 ⑤1週間の回数)	1週間のスケジュール						
			月	火	水	木	金	土	日
柔軟性	手首、腕、肩、背中、胸、体側、腰、太もも、ふくらはぎ、足首などのストレッチ(静的または動的ストレッチ)。	①5~10種目の運動(1種目5~30秒) ②痛みを感じない程度で、呼吸をしながら ③1~3セット(10~30秒の休みをはさんで) ④5~20分 ⑤3~7回	○	○	○	○	○	○	○
敏しように性・瞬発力	ジグザグジャンプ、ダッシュ、なわとび、ボール投げ、サイドステップ、クロスステップなどの運動。	①1~6種目の運動 ②無駄な力を抜き、リズムカルに ③1~3セット(1~5分の休みをはさんで) ④10~30分 ⑤2~4回	○			○			
筋力・筋持久力	ハーフスクワット、腕立て屈伸、上体起こし、懸垂、メディシンボール投げ、ジャンプ系運動など。	①1~6種目の運動 ②弱い運動から強い運動へ。10~30回繰り返すことができる強さで ③1~3セット(2~5分の休みをはさんで) ④10~30分 ⑤2~4回		○			○		
全身持久力	エアロビクス、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、サーキットトレーニングなどの運動。	①1~2種目の運動 ②5~60分間続けられる強さで(余裕をもって) ③1~3セット(3~10分の休みをはさんで) ④10~40分 ⑤2~4回			○			○	
すべての体力要素	すべての球技スポーツ、武道など。	①1~2種目のスポーツ ②③パフォーマンスの向上を目指して、ドリルやゲームを楽しみながら行う ④20~60分 ⑤2~5回		○		○			○
1日の総運動時間			20~40分	40~60分	30~60分	40~60分	20~40分	30~60分	30~50分

## 2 自分の運動計画を立てよう

次のことに注意して、1週間の運動計画を立てよう

- ① 毎日、20~60分運動するメニューをつくる
- ② 柔軟性、敏しように性、瞬発力、筋力、全身持久力を高める運動の、4つの運動をバランスよく行う
- ③ 上記4つの運動を、週に2回以上行う
- ④ 休日はスポーツやアウトドアスポーツなどを行う
- ⑤ 1週間のうち、1日以上休養日を設定し、心身の回復に務める

<参考>体力テストの項目と体力要素の関係

体力テストの項目	筋力	筋持久力	柔軟性	敏しように性	全身持久力	瞬発力
握力	◎					
上体起こし	○	◎				○
長座体前屈			◎			
反復横とび		○		◎		
20mシャトルラン持久走		○			◎	
50m走	○		○	○		◎
立ち幅とび	○		○			◎
ハンドボール投げ	○		○			◎

体力要素	運動の種類	行い方(セット数・運動時間など)	1週間のスケジュール						
			月	火	水	木	金	土	日
柔軟性									
敏しように性・瞬発力									
筋力・筋持久力									
全身持久力									
すべての体力要素									