



休校中の
運動について



○タバタ式トレーニング○

外出自粛期間中にできて簡単で長距離、短距離にも効果があるトレーニングといえばこれしかありません！
YouTubeでも話題になっているのでやってみよう！

- ・やり方：**20秒全力運動、10秒休憩×8セット** → 設定できるタイマーがアプリであります。
1日約4分の時短トレーニング！！
※アップ(ストレッチなど)、ダウン(歩くなど)はしっかりやってね。
- ・種目：**なんでもOK!** 4種目×2がちょうどいい組み合わせです。いろんな種目をやってみよう！
※1種類、同じ部位を鍛える種目は負荷が1部位に集中してしまうのでやめましょう。
- ・注意点：**死ぬほどキツイ!!** 立てなくなります。笑
でもこのトレーニングはそれが目的です。自分を追い込もう！
※負荷が大きいので毎日行わない。自分の体力と相談しながら週2～3回ぐらいで。



○タバタ参考動画○



<https://www.youtube.com/watch?v=3ELbsd5tJjE&t=218s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ELXR53WyPgc>

<https://www.youtube.com/watch?v=IUYWHNj235U>

この動画の人たち結構軽そうにやっていますがみんな全力でやってね！
あと積極的にタバタに入れて欲しいエクササイズも紹介しておくから是非
入れてやっててみてね！！



○積極的にタバタに入れて欲しいエクササイズ1：ヒップタッチ○

①両手、両足を遠くに伸ばすようにあげます。



②右手で左のお尻をタッチ！



③左手で右のお尻をタッチ！



※余裕な人は足の裏を合わせて行おう。



動画じゃなくて
ごめんネ…。



①～③を交互に素早く！

○積極的にタバタに入れて欲しいエクササイズ2：高速パンチ○



①軽いダンベルを持って
少し腰を落として構えます。
(パワーポジション)



②パンチ！



③パンチ！

※ダンベルの重さは1キロぐらいでOK。
素早く動かすことが目的なので、
重いダンベルは持たないでね。
ちなみにダンベルがない人は1Lの
ペットボトルに水を入れると1キロになるよ。

①～③を素早く交互に！

○積極的にタバタに入れて欲しいエクササイズ3：シザースチェンジ○

①ランジの姿勢
になります。



②腰の高さは変えずに
素早く足をチェンジ！



③またチェンジ！



※体幹がブレちゃう人は
手を思い切り上に伸ばして
行おう。



①～③を素早く行う！

○ランニング、ジョグについて○

緊急事態宣言が出され外出自粛要請も出されている中、時々のランニングやウォーキングはOKとされています。もしランニングがしたいという人がいればマスクやバフなどをつけて行いましょう。もうすでに知っている方もいるかもしれませんが山中伸弥教授がジョギングエチケットについてまとめているので見てみてください。また、感染予防としては40～60%ぐらいの力で走り、追い込むまでやるのはやめましょう。

<https://www.covid19-yamanaka.com>



↑
バフ



↑
マスク