

# お家でできる体力アップ大作戦！

昨年度の体力テストの結果を見ると、白金小学校の子供たちは、握力とソフトボール投げ(投力)に課題があります。ご家庭でもちょっとした練習方法で体力を向上できるので、是非この機会に取り組んでみてください。

<p>&lt;握力アップ&gt; 握力を強くすると、重い物が持てるようになったり、うでずもうが強くなったりします！ りんごがつぶせることも…？</p>	<p>①グーパーにぎにぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•手を前に出し、左右一緒にグーパーを続けて行います。</li> <li>•すばやく連続100回してみましょう。</li> </ul>  <p>②タオルチャレンジ1…ぬれたぞうきんやタオルを思いっきりしぼってみましょう。</p> <p>③うでずもう…お家の人に挑戦してみよう。</p>
<p>&lt;投力アップ&gt; 投力を強くすると、強いボールが投げられるようになったり、ボールを遠くまで投げられるようになります！</p>	<p>①タオルチャレンジ2…タオルのはしをもって、ボールを投げるように大きくふってみましょう。</p> <p>②紙でっぼう…大きな音ができるようにふり下ろしましょう。 ※近所迷惑にならないようにお願いいたします。 げんきな湖っ子 Part2 体育のたから箱 URL: <a href="https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/4034030.pdf">https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/4034030.pdf</a></p>
<p>&lt;体の柔らかさアップ&gt; 体の柔らかさを高めると、けがの防止につながったり、姿勢がよくなったりと様々な効果があります！</p>	<p>①ストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•勢いをつけずに、ゆっくり呼吸をしながらやりましょう。</li> <li>•無理せずできるはらいで行いましょう。</li> <li>•少し痛いと思うところで、10秒間キープしましょう。</li> </ul> <p>げんきな湖っ子 Part2 体育のたから箱 URL: <a href="https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/4033980.pdf">https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/4033980.pdf</a></p>
<p>&lt;体の持続力アップ&gt; 体の持続力を高めると、長い間走り続けることができるようになったり、疲れにくくなったりします。</p>	<p>①短なわ…3分間、両足跳びを続けてみましょう。</p> <p>②エアロビクス…YouTubeでもたくさんの動画がアップされています。 自分に合うものを選んで取り組んでみましょう。 URL: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KxzZJwmB8qc">https://www.youtube.com/watch?v=KxzZJwmB8qc</a></p>