

# <休業中体力向上プログラム> ～マッスルプログラム～

( )年( )組( )番 氏名( )

月 日	項	レベル	感想
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		

月 日	項	レベル	感想
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		
/	上半身		
	脚力		
	全身持久力		
	バランス・柔軟性		

## <注意事項>

- ①日付とメニューを書き、必ず感想を書きましょう。
- ②メニューは、下の表から4種類をそれぞれ選び行ってください。
- ③毎回同じメニューではなく、少しずつレベルを上げていくと、より体力の向上につながっていきます。

## トレーニングメニュー表

※詳しくは裏面をみてね！

項目 レベル	上半身	脚力	全身持久力	バランス・柔軟性
レベル1	上体起こし 腕立て足の前後開脚20回	ももあげ30回	ウォーキング30分	長座体前屈
レベル2	上体起こし20回 腕立て伏せ10回	スクワット20回	バーピー30回	一人のできるストレッチ体操 実技教科書P15
レベル3	上体起こし30回 腕立て手たたき10回	両脚跳び膝かかえ20回	バーピー30回×2セット	閉眼片足立ち 30秒×2セット
レベル4	上体起こし20回 上体起こし(ひねり)10回	開脚スクワットジャンプ20回	ジョギング30分	ひじ立てバランス 1分間×2セット
レベル5	腕立て伏せ20 背筋10回	開脚スクワットジャンプ20回 開脚跳び20回	なわとび30分	体幹バランス 左右1分間ずつ

# 体力向上プログラム ～マッスルプログラム～

	上半身トレーニング	脚カトレーニング	全身持久力	バランス・柔軟性
レベル 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上体起こし 10回</li> <li>・腕立て脚の前後開脚 20回</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ももあげ 30回</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング 30分以上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長座体前屈</li> <li>・開脚体前屈</li> </ul>
レベル 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上体起こし 20回</li> <li>・腕立て伏せ 10回</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スクワット 20回</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バーピー 30回</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人のできるストレッチ体操教科書 (P15) 参照</li> </ul>
レベル 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上体起こし 30回</li> <li>・腕立て手たたき 10回</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両足とびひざかかえ 20回</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バーピー 30回×2</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・片足閉眼立ち 30秒 両足×2セット</li> </ul> 
レベル 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上体起こし 30回</li> <li>・上体起こしひねり 10回</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両足スクワットジャンプ 20回×2セット</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョギング 30分以上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肘立てバランス</li> </ul> 
レベル 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腕立て伏せ20回</li> <li>・背筋 10回</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両足スクワットジャンプ 20回</li> <li>・開脚とび 20回</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なわとび 30分以上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体幹バランス</li> </ul> 