

臨時休校期間の学習

保健体育

- ・対象は全学年の皆さんとなります。昭和第一学園体操について練習して下さい。
- ・第1学年の生徒の皆さんは、再開された時に体育の授業でこの体操を行います。見様見真似で構いませんので各自で動画を基に練習して下さい。
- ・第2学年・第3学年の生徒の皆さんは、復習になりますが、各自で練習をして下さい。運動不足解消のためにも1日1回 行うようにして下さい。
- ・体操をする時は、周りの安全を確認してから行うようにして下さい。昭和第一学園体操の図解も添付しておきますので参考にして下さい。

【昭和第一学園体操】				
No	運動の名称	図解	方法	備考
1	駆け足 足踏み	1~8	軽く自然に	
2	両足跳び	1~8	軽く柔らかく	
3	脚側拳・屈伸 脚側開脚跳び	1.3 2 4	1 腕を体側に上げて脚は 体側に開いて跳ぶ 2 腕を肩に曲げ、脚は閉じる 3 1と同じ 4 脚を下ろし、脚を閉じる	
4	腕上拳屈伸 踵膝半屈伸	1 2 3 4	1・2 腕を前から上挙げ、脚は半踵半屈伸 3・4 腕を体側に伸ばすと同時に膝を伸ばし、腕を下ろすと同時に脚を下ろす	
5	腕の内外回旋 脚側出・膝屈伸	1 2 3 4 5 6 7 8	1・2 腕の外回し 3・4 腕の内回し 5・6 腕の外回しと同時に片足を側出(軽く膝屈伸しながら) 7・8 腕の内回しと同時に側出した足を戻す	左脚から始める
6	腕の前後振り 脚屈伸 腕上拳・脚側出 体後屈	1.5 2.6 3.7 4.8	1・2 腕を前から後ろにふりつつ脚を深く屈伸 3・4 腕を後ろから上にふり上げつつ片脚を前に出し、体を後ろに反らす	左脚から始める
7	腕を前から側開脚 脚の前出屈伸	1.2 3.4 5.6 7.8	1・2 脚を前に出して膝を屈伸し腕は前拳から側開を2回行う。 3・4 脚を戻して腕を後ろに振る	左脚から始める
8	頭の前後屈・回旋	1.2 3.4 5.7 8	1・2 7の最後で手を腰に置き頭を後ろに曲げる 3・4 頭を前に曲げる 5・6・7 左から回して8で起こす	
9	腕斜め上挙・胸後反 腕前下・体前屈	1.2 3.4	1・2 左足を横に出しながら腕を前から上に挙げ、斜めに開いて胸を反らせる 3・4 腕の振動とともに背みをつけながら前屈	閉脚のまま次の動作に移る
10	両腕側回旋 片脚屈伸 体側屈	1.2 3.4	1・2 両腕で側回旋 3・4 片腕を側から上に、残腕を体側部において、上体を2度側屈させる	左脚から始める
11	腕の水平移動 体の捻転 体回旋	1.3 2.4 5.8	1~4 両腕を揃えて水平に振り、体を左右に捻転 5~8 両腕を揃えて大きく体回旋	2回目の8で更に左脚を一步外に出す
12	足首保持 体前屈腕側拳	1.4 5.8	1~4 足首を保持、体を深く前屈 5~8 腕を側拳して体を前屈姿勢まで起こす	2回目の7・8で腕を脇にひきつけ直立に戻る
13	腕の前屈伸脚側開脚 腕の前屈回旋	1.3 2.4 5.6 7.8	1~4 腕を前に振り前屈伸を2回 5・8 腕の後回旋 7・8 腕の前回旋	2回目の8で斜め左前向きを変える
14	腕立て伏せ	1.7 2.4.6 3.5 8	1 腕をつき、膝を曲げる 2 脚を伸ばして腕立て伏せになる 3・5 腕を曲げる 4・6 腕を伸ばす 7・8 直立になる	
15	腕の上伸 脚屈伸・側出片腕上伸 体の側屈	1 2 3.7 8	1・2 腕を前に曲げ、更に腕腕を上伸ばせると共に脚を大きく側出 3~7 片腕を上、片腕を腰にとり体を側屈 8 直立に戻る	左から始める
16	腕側屈 拳脚・反屈伸 腕側斜上伸 脚側跳び	1.7 2.4.6 3.5 8	1・2 腕を横に挙げ前交差にし、脚は踵上げ、半屈膝 3・5 腕を斜めに振り上げ、脚は開き大きな跳躍をする 4・6 腕を前交差、脚を曲げながら着地 7・8 腕を横に並行した前交差に戻す	腕前交差で終わる
17	腕側斜上伸挙げ	1.3 2.4 8	1・2 腕を側斜へ振り、同時に脚は前に挙げ下ろす 3・4 繰り返す	脚は左から挙げる
18	深呼吸	1.2 3.4 8	1~4 腕を前から上に挙げ、体側に下ろす	ゆっくり行う