

三中体操

平成26～28年度立川市教育委員会教育力向上推進モデル校「保護者・地域との連携を基盤とし、市民力を生かした教育活動の推進」をテーマとした研究で第2学年は「体力向上」を中心に取り組みました。
 東京女子体育大学の秋山エリカ教授と学生の指導・協力のもと『三中体操』を作りました。“60年後も健康であるために”今のような体力を高めておくことが必要かを考え、『柔軟性』『瞬発力』『筋力』『心拍数』の4つのテーマにしぼり、運動を構成しました。
 立川に暮らす全ての人が健康な生活を送れることを願い、三中体操をしっかりと覚え、伝えていきたいと思ひます。

年 組 氏名 _____

制作：平成28年度第2学年

1 のびの運動～前後屈

はじまり	1～3	4	5～7	8	1～3	4	5～8	おわり
								
気をつけ	頭上で手を組み 背筋を伸ばす	かかとを 床につけて	足を開いて 手は後ろで組む	手を後ろで組んだ 姿勢で前屈	足を開いて 手は体側につける	腰を手添えて 後屈	気をつけ かかとの上げ下げ	気をつけ
							もう1セット	

2 からだをねじる運動（跳ばずにねじる）

1、2	3、4	5、6	7、8	1、2	3、4	5、6	7、8	おわり
								
右手を左足先の 方向へ	気をつけに もどる	左手を右足先の 方向へ	気をつけに もどる	右手を左斜め後ろの 方向へねじる	気をつけに もどる	左手を右斜め後ろの 方向へねじる	気をつけに もどる	気をつけ
				もう8拍 同じ運動を 繰り返す			もう8拍 同じ運動を 繰り返す	

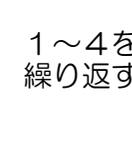
3 脚を上げる運動～からだをまわす運動

1、2	3、4	5～7	8	1、2	3、4	5～7	8	おわり
								
左足をまっすぐ あげる	左足を股関節から 外側に回す	体の回旋 右方向へ回る	気をつけに もどる	右足をまっすぐ あげる	右足を股関節から 外側に回す	体の回旋 左方向へ回る	気をつけに もどる	気をつけ
								もう1セット

4 バーピー

1	2	3	4	5～8	1	2	3	4	5	6	7、8（おわり）
											
かがんで 床にタッチ	そのまま 両足を後ろへ	1の姿勢に もどる	ジャンプして 両手を頭上でタッチ	1～4を 繰り返す	かがんで 床にタッチ	両足を左方向へ まっすぐ伸ばす	1の姿勢に もどる	ジャンプ 両手は体側	かがんで 床にタッチ	両足を右方向へ まっすぐ伸ばす	かがんでから 気をつけに

5 手足タッチの運動

1	2	3	4	5～8	1	2	3	4	5、6	7、8（おわり）
										
からだの前で 左手&右足	おなじ場所で 右手&左足	からだの後ろで 左手&右足	おなじ場所で 右手&左足	1～4を 繰り返す	からだの前で 左手&右足	おなじ場所で 右手&左足	からだの後ろで 左手&右足	おなじ場所で 右手&左足	1、2を 繰り返す	気をつけの姿勢

6 開脚、床タッチの運動（軽く跳びながら）

1、2 	3、4 	5、6 	7、8 	もう8拍 同じ運動を 繰り返す	おわり 
大きく開脚し、右手で 左足先の床をタッチ	気をつけれ 姿勢にもどる	大きく開脚し、右手で 左足先の床をタッチ	気をつけれ 姿勢にもどる		気をつけ

7 体幹を鍛える運動（屈伸）

1~4 	5~8 	1~7 もう1セット 同じ運動を 繰り返す	8 	左の図と同じ運動	おわり 
手をまっすぐ伸ばし、屈伸運動	手をまっすぐ伸ばした姿勢をキープ		気をつけ		気をつけ

8 体幹を鍛える運動（片足支持）

1~4 	5、6 	7、8 	1~4 	5、6 	7、8 	もう1セット	おわり 
右足を後方へ、左手を前方へ	右手を前方へ切り返す	気をつけ	左足を後方へ、右手を前方へ	左手を前方へ切り返す	気をつけ		気をつけ

9 レッグランジ

1~8 	1~4 	5~8 	1~8 	1~4 	5~8 	おわり 
左足を前方に踏み出す（左ヒザは90°） 両手を頭の後ろで組んで、上半身は垂直に	左方向に 上半身をひねる	5、6で戻りながら 7、8で気をつけに	右足を前方に踏み出す（右ヒザは90°） 両手を頭の後ろで組んで、上半身は垂直に	右方向に 上半身をひねる	5、6で戻りながら 7、8で気をつけに	気をつけ

10 ランニングジャンプ

1、2 	3、4 	1、2 	3、4 	1~7 左の図と同じ運動	8 	おわり 
その場でランニング	腕を外から回す	その場でランニング	腕を内側から回す		気をつけ	気をつけ

11 深呼吸（ラジオ体操より、ゆっくりと！）

1~4 	5~8 	おわり 
腕を下からまっすぐ上げる	手のひらを外に向け、ゆっくり下げる	気をつけ

写真は実際の運動を鏡に映したように掲載されています。

年 組 氏名