



「運動プログラム」を活用した サーキットトレーニング

1 サーキットトレーニングとは

下半身を鍛える運動の次は上半身を鍛える運動、腕を鍛える運動といったように、異なる種類の運動を順番に行う運動のことをいいます。回数や時間を決めて複数の運動を組み合わせて行うことで、短時間で様々な筋力を鍛えることができるトレーニングです。

運動プログラムでは、様々なトレーニング方法を紹介しています。自分たちあったトレーニングを組み合わせてやってみよう！！

2 運動プログラムの内容（1人でできるサーキットトレーニング）

【小学生例】

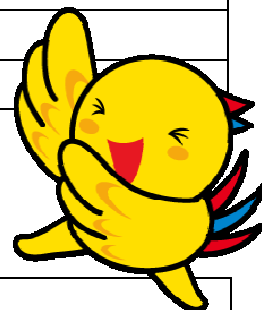
下記の運動（8分）→休憩（3分）を3セット（約30分）

順番	運動名	回数	時間	備考
1	四股	10回	1分	左右交互に5回ずつ行う
2	かえるの足打ち	10回	1分	柔らかいマットなど安全な場所で行う
3	フリッジ柔軟	—	1分	フリッジの状態では移動すると効果的
4	スクワット	20回	1分	正しい姿勢で行う
5	腕立て回り	4周	1分	左右交互に1周を2セット
6	バービー運動	10回	2分	正しい動きで行う
7	開脚柔軟	—	1分	筋肉をしっかり伸ばす

【中学生の例】

下記の運動（12分）→休憩（3分）を3セット（約45分）

順番	運動名	回数	時間	備考
1	四股	20回	2分	左右交互に10回ずつ行う
2	伏臥膝カール	20回	1分	キックとバタ足を20回ずつ
3	かえるの足打ち	20回	1分	柔らかいマットなど安全な場所で行う
4	ヒールアップ	20回	1分	まっすぐな姿勢で行う
5	フリッジ柔軟	—	1分	フリッジの状態では移動すると効果的
6	肘・膝クロスタッチ	20回	1分	動作を正確に行う
7	ジャンプスクワット	20回	1分	正しい姿勢で行う
8	腕立て回り	4周	1分	左右交互に1周を2セット
9	バービー運動	10回	2分	正しい動きで行う
10	開脚柔軟	—	1分	筋肉をしっかり伸ばす



3 参考

その他、自宅において、一人でできる運動

分類	運動名	概要
小学校	腕立て回り～バービー運動	腕立て伏せの状態で行う敏捷性をつくる運動
	かえるの足打ち	腕による体の支持能力をつくる運動
	四股（大また四股で移動）	股関節を鍛える運動
	フリッジ柔軟運動	股関節を柔らかくする運動
	開脚柔軟運動	
中学校	腕立て伏せ	腕の筋力と筋持久力を高める運動
	膝引きつけ運動	
	腕の上下運動	
	スクワット	脚の筋力と筋持久力を高める運動
	伏臥膝カール運動	
	ヒールアップ・トゥアップ	
	下肢の前後・左右・回転運動	
	腹筋運動（シットアップ）	体幹の筋力・筋持久力を高める運動
	肘・膝クロスタッチ運動	
	背筋運動	
	トゥタッチ	
	連続ジャンプ	全身のパワー発揮能力を高める運動
	バービー運動	
	連続ボックスジャンプ	
前後左右とび		