

NANBU CHALLENGE

体操 すべて行って3P

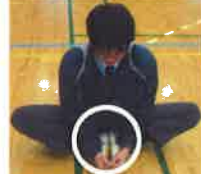
①ジャンプ ②屈伸 ③伸脚 ④伸脚（深く） ⑤アキレス腱 ⑥肩回し ⑦前後屈
⑧回旋 ⑨手首足首

トレーニング レベル、回数で異なる

種目	レベルA(10回で1P)	レベルB(10回で2P)	レベルC(10回で3P)
腕立て伏せ	膝をついた状態 	膝をつかない状態 	手の位置を前後 
ジャンプスクワット	通常 (授業と同じ) 	2Lの負荷 	(2Lのペットボトル) 
腹筋	通常 (授業と同じ) 	2Lの負荷 	V字腹筋 
背筋	通常 (授業と同じ) 	両手に500mlの負荷 	(500mlのペットボトル) 
レッグスラスト	通常 (授業と同じ) 		
バービー	通常 (授業と同じ) 	腕立て伏せかジャンプを追加 	腕立て伏せとジャンプを追加 

※2Lと500mlの負荷はペットボトルに水を入れて、準備しましょう。他の物で代替することも可能

柔軟 すべて行って3P

①立位体前屈 	②立位足交差体前屈 	③長座体前屈 	④開脚体前屈 
⑤開脚体前屈（左右） 	⑥背面 	⑦股関節 	※ポイント 呼吸を止めずにゆっくりと10秒数えて行いましょう。

ランニング トレーニング 種目によって異なる

①3分間走（保健体育科の授業で走っている程度の速さで）10P
②ロングジョグ（可能な速さで）20分間で10P

スタビライゼーション レベル、秒数で異なる

レベルA(30秒1P)	レベルB(30秒2P)	レベルC(30秒3P)
	レベルA→ラスト5秒足上げ 	足上げ 
	レベルA→ラスト5秒膝肘タッチ⇄伸ばすを交互に 	膝肘タッチ⇄伸ばす交互に 
	レベルA→ラスト5秒足上げ 	足上げ 
	レベルA→ラスト5秒足上下 	足上下 