


## 6年生 マッチョ計画

メニュー	所要時間のめやす	鍛える部位等	説明 <どれも「ゆっくりやる」が基本です。>
ランニング (可能な人)	30分～	スタミナ	体脂肪を1kg落とすには、約7200kcalです。 体重(kg)×距離(km)=消費カロリー(kcal)で自分に必要な消費カロリーを計算してください。
プランク	1つの姿勢あたり 30秒～2分	体幹 (胴体の筋肉)	体から足先までを一本の棒のようにしましょう。体力がついたり、姿勢が良くなったりします。スポーツをやる人には特に必要なトレーニングです。 
腕立てふせ	20回×3セット	上腕三頭筋 大胸筋 など	基本は「手」「肩」「つま先」で直角三角形ができる姿勢です。手と手の幅を変えると、効果のある部位が変わります。いろいろ試みましょう。
腹筋	10回×3セット	腹直筋	1.仰向けに寝て、膝を90度に曲げる。 2.反動をつけずに上体を起こしていく。肩甲骨あたりが床から浮くくらいでもOK。 3.限界まで行ったら、ゆっくりと元の姿勢へ戻る。
	10回×3セット	腹筋の下部	1.仰向けで寝て、脚を伸ばす。 2.腰部を床から離さないよう、両脚をまっすぐ浮かせていく。 3.床と垂直になるところまで上げたら、ゆっくりと元の姿勢へ戻る。戻したときも脚は少し浮かせたままにしておく。