

# 雑巾がけ世界一周 体幹トレーニング

近年の子どもは体幹を鍛える必要がある！

昔に比べると今の子どもは体力が低下してきている。  
その原因の一つとなるのが体幹の低下です。  
体幹は内臓を支える機能とともに、運動時のバランス  
をとるために骨格筋を随意で動かす際、  
最初に動かす筋肉であるためこの筋肉が弱ると  
運動が不安定になります。

そのために…

体幹を鍛える  
トレーニングをする必要がある。





## 雑巾がけ世界一周 体幹トレーニング

雑巾がけで世界一周することで子供の体幹は鍛えられ、腕と足の筋力は効率よく鍛えられます。なので、この雑巾がけを小学校の掃除の時間に「雑巾がけ世界一周」という企画を取り入れます!!

### そのシステムとは…

一日に33mの距離を進みそれを世界一周分達成なるまで毎日の清掃時間で頑張ります。

### そのグラフが世界一周できたころには…

体幹が鍛えられ、筋力が着くとともに体力も着き体力テストのハンドボール投げや50m走での自己記録が上がったり、健康的な身体に近づき楽しい毎日が送れると思います。

そして、昔の子供に劣らない現代の子供に育てていってくれることでしょう。

### 雑巾がけ世界一周

月	火	水	木	金
33 m	66 m	99 m	132 m	165 m
198 m	231 m	264 m	297 m	330 m
363 m	396 m	429 m	462 m	495 m
528 m	561 m	594 m	627 m	660 m
693 m	726 m	759 m	792 m	825 m

月 年 組 名前