



宇宙飛行士訓練：アダプテッド・スポーツのための手順

月に向かってジャンプ

ミッション

骨を鍛え、心臓や筋肉の持久力を高めるために、ロープ使い、その場でまたは動きながらジャンプするトレーニングを行います。この運動の経験を通して、その場および動きながらのジャンプの上達について気づいたことをミッション日誌に記録します。

技能および基準との関連性

APENS: (米国アダプテッド体育基準): 2.01.12.01 物理的環境に適切な変更を加えることで、障害を持つ個人がスポーツ技能を行うことができるようになることを理解する。

アクティビティで使われる用語／技能
協調性、バランス、持久力

宇宙では…

地上では、自分の体重により骨には、いつも一定の負荷がかかっています。立つ事、歩く事や走ることのような普通の日常活動によって骨は常に鍛えられているのです！宇宙では、宇宙飛行士は浮いています。大切な負荷がかからないので骨が弱ってしまうのです。そのため、宇宙飛行士が、宇宙でも骨の強さを保てるよう、NASAの栄養の専門家および筋力の増強と協調性の専門家が、食事のメニューや運動のプランを開発しています。強い骨によって、宇宙飛行士は宇宙船内でも、月面でも火星でも、また地球に帰ってきてからもすべての任務を安全にこなすことができるのです。

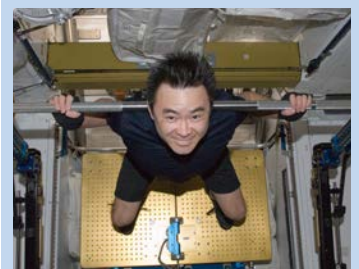
準備運動および練習

- ▲ その場でジャンプ
- ▲ ツイスト
- ▲ 足踏み
- ▲ 頭上でロープを揺らす



推奨されるアダプテッド・スポーツ用具：

- ▲ ステップボックス、色々なロープ、エアロビクス用ステップ台



月に向かってジャンプ

「宇宙飛行士のように訓練」しましょう！

参加者に適切になるようステップや手順を調節します
個人運動の説明：

その場で：

- ▲ 縄跳びの縄を使って、30秒間その場でジャンプ。
- ▲ 60秒間休む。
- ▲ 3回繰り返す。
- ▲ できるようになったら、動きながらの運動に移る。

動きながら：

- ▲ 平らな場所で、縄跳びをしながら30秒間移動する。
- ▲ 60秒間休む。
- ▲ 3回繰り返す。
- ▲ ジャンプトレーニングを、もう2回繰り返す。
- ▲ 運動の前と後で気づいたことを記します。

試してみましょう！アダプテッド・スポーツのアイデア

- ▲ 壁またはパートナーに捕まり、トランポリンでジャンプ
- ▲ ステップ台／箱の上にジャンプ
- ▲ ステップ台／箱から降りる
- ▲ 足踏み
- ▲ エアロビクス用ステップ台
- ▲ ジャンピングジャック（足を開いたり閉じたりしてジャンプ）またはその場でジャンプ（左右または前後に）
- ▲ 片足で跳び、反対の足で跳ぶ
- ▲ テーブルにつかまってその場でジャンプ
- ▲ 壁に手を添えて、足を高く上げて廊下を跳んで歩く
- ▲ 縄跳びをしている「フリ」
- ▲ ロープを床に置き、色々な方法でそれを跳び越える
- ▲ 色々な物に跳び乗ったり跳び越える。

