나의 기초 체력 향상 수첩

<학교전경사진>
<학생들 운동하는 사진>

학교마크 영천중학교
YOUNG-CHUN MIDDLE SCHOOL
http://www.young-chun.ms.kr

<<나의 목표>>
10년 후 나의 몸은

_____ 될 것이다.

20 년	1학년 반 번
이름	

20 년	2학년 반 번
이름	

20 년	3학년 반 번
이름	

◎ 체력이란?

체력(physical fitness)은 인간의 생존과 생활의 기반이 되는 신체적 능력으로
체력은 활기찬 생활을 통해 삶의 질을 높이는데 기여하므로 질병이 없는 소극적인 수준의 건강에 머물지 않고 보다 활동적으로 생활할 수 있는 고차원의 건강을 추구하는 과정에서 큰 비중을 차지하는 필수적인 요소라 할 수 있다.

◎ 체력의 종류

심폐지구력

심장과 폐의 활동적 기능을 의미하는 체력으로 순환기능과 호흡기능은 신체 활동시 근육 활동을 유지할 수 있는 에너지의 생산 및 공급원으로 곧 삶을 의미하기 때문에 가장 중요하

심폐지구력은 장시간 동안 중강도 및 고강도 수준에서 부피가 큰 근육군을 사용하면서 동적인 운동을 실행하는 능력으로 건강관리, 체력 유지 및 증진에 쉽게 사용할 수 있는 체력 평가 지표이며, 측정 시간 및 측정일의 경과에 따른 변동을 통해 신체적 조건을 파악할 수도 있다.

근력

근수축에 의해 발생하는 물리적 운동에너지로 근육이 최대로 수축해서 발휘되는 힘

근력은 일상생활에서 힘이 요구되는 동작을 수행할 때 필요한 중요한 체력으로 모든 동작을 수행하는데 있어 그 효율성을 결정한다.

근지구력

부하가 가해진 상태에서 지속적으로 동작을 수행할 수 있는 근력

근지구력은 얼마나 지속적으로 동작을 수행할 수 있느냐 하는 지표가 되며 동일한 근력을 가진 사람이라도 근지구력에 있어 차이를 보일 수 있다.
정적인 동작인 경우에는 지속시간으로, 동적인 동작인 경우에는 반복횟수로 나타내어진다.

유연성

관절의 가동범위를 넓혀 신체를 여러 방향으로 최대한 멀리 움직이고 뻗을 수 있는 능력

유연성은 하나 혹은 둘 이상의 복합적인 관절의 운동 가능한 생리적 최대 범위이며 관절 주위의 인대(ligament), 근(muscle), 건(tendon), 지방조직, 피부 등 모든 조직의 영향을 직접 받는다. 또한 온도, 피로 등 외부적 요인 역시 유연성에 영향을 미치게 된다.

신체의 유연성은 바른 자세를 유지하며 어느 경우에나 빠르고 유연하게 적응할 수 있는 능력으로 생활에서 매우 중요한 체력 요인이다. 또한 전신지구력과 함께 연령에 따라 발달 및 감퇴 현상을 보여 연령 평가의 척도이기도 하다.

체지방률

전체 체중에서 지방이 차지하는 비율
적당한 체지방량은 신체기관을 보호하고 열을 차단하거나 체온을 유지하는데 필수적 신체구성요소이다. 그러나 과다한 체지방량은 원활한 신진대사를 방해하는 원인으로 질병이나 노화를 증가시킨다.

민첩성

재빠른 동작으로 신체를 잘 조정하고 부드럽게 반응할 수 있는 능력으로, 전신적인 동작이나 부분적인 동작을 신속하게 변경한다든지, 운동 방향을 빠르게 바꿀 수 있는 능력

평형성

신체를 일정한 자세로 유지할 수 있는 능력

평형성은 일상생활이나 스포츠 활동 중 균형 및 안정 유지에 있어 중요하다. 특히 평균대 동작, 물구나무 서기 등의 동작에서 중요한 체력 요소가 된다.

순발력

순간적으로 힘을 발휘하는 능력으로 짧은 시간 내에 최대의 힘을 발휘할 수 있는 능력

순발력은 근파워라고도 하며 단위시간 내에 이루어지는 작업률이다.
짧은 순간에 에너지를 힘으로 전환하는 체력으로 힘과 스피드가 동시에 관여하며 투포환, 투원반, 역도 등 순간적인 힘을 요구하는 동작들에서 순발력은 중요한 체력 요인이 된다.

협응력

운동 동작을 리드미컬하고 정확하게 수행하기 위해 신체 여러 부분의 감각을 잘 사용할 수 있는 능력

구기 스포츠에서의 드리블, 공중에서의 동작 등에서 중요한 체력 요인

◎ 체력 운동시 유의 사항

1. 규칙적으로 운동 한다.
2. 운동의 강도와 시간은 서서히 늘려 나간다.
3. 지나친 강도의 무리한 운동은 오히려 몸에 좋지 않다.
4. 운동 중 특정 부위가 계속 아프면 운동을 멈추고 쉰 다음에 자세를 고쳐서 다시 하는 것이 좋다.
5. 몸이 아플 땐 쉬며 영양보충에도 신경 쓴다.
6. 여름철에는 대낮운동은 삼가고 새벽이나 저녁 등 비교적 선선한 시간을 이용한다.
7. 여름철에는 운동 후 땀 흘린 만큼 수분 보충을 해 준다.
8. 겨울철에는 운동으로 인한 에너지소모 외에도 체온유지와 추위로 떨리는 근육의 움직임에 추가 열량이 들어가므로 최대운동량의 60%정도가 적절하다.
9. 겨울철의 운동 복장은 두꺼운 옷 한 벌 보다는 얇은 옷 여러 벌을 껴입는 것이 바람직하다.
10. 준비운동과 정리운동을 철저히 한다.

◎ 10대에게 좋은 운동

전신 운동을 꾸준히 해서 체력을 키우는 것이 중요하다.
10대에는 신체적으로 신장을 비롯한 모든 부분이 급격히 성장할 시기이기 때문에 몸의 골격과 근육은 물론 심장이나 폐 등이 튼튼해질 수 있도록 돕는 운동이 필요합니다. 어떤 운동도 좋을 때이지만, 우선 재미있게 지속적으로 할 수 있는 전신 운동이 좋다.

‘키’를 크게 해주는 운동으로는 성장 판을 자극하고 심폐기능도 키워주는 농구나 줄넘기 같은 점프 운동이 좋으며, 키 크는데 가장 적합한 운동입니다 또 수영이나 스트레칭처럼 온 몸을 쭉쭉 뻗는 운동도 성장에 좋다.
무거운 중량 등을 이용한 근력 운동은 10대에게 좋지 않다.
10대의 경우 근육이 잘 형성되지 않기 때문에 근육을 만드는 능력에 있어서 20대에 1시간 운동하는 것과 10대에 10시간을 운동하는 것은 비슷한 효과를 가져온다. 따라서 근력운동은 효율이 없을 뿐 아니라, 무거운 근력 운동의 경우, ‘성장 발육’을 막기 때문에 좋지 않다.

◎ 운동의 단계

초기 단계

운동종류	스트레칭과 가벼운 유연성 증진 체조 및 심폐지구성운동의 강도를 점차로 높여서 실시한다.
운동강도	최대운동능력의 40~60%로, 운동시간은 최소한 10~15분으로 하며, 운동빈도는 처음 2~3주에는 주당 2회로 하고 이후 2~3주동안은 주당 3회로 하되 향상도에 맞춰 점차 증가시킨다.
운동기간	보통 4~6주 동안 계속해서 실시한다. 그러나 무엇보다 운동참가자의 운동프로그램에 대한 적응 능력에 따라 조정한다.

향상단계

운동종류	스트레칭과 가벼운 유연성 증진 체조 및 심폐지구성 운동의 강도를 점차로 높여서 실시한다.
운동강도	최대운동능력의 60~75% 수준으로 높인다.
운동시간	2~3주 간격으로 조금씩 늘려 나간다.
운동기간	16~20주 동안 실시한다.

유지단계

운동종류 및 강도	체력의 향상보다는 유지를 목적으로 재미있는 여러 가지 활동을 운동프로그램에 포함시켜 실시한다. 예를 들어 향상단계의 후반부에서 주당 5회씩 달리기 운동을 하던 사람이 달리기 운동과 자전거 타기, 테니스를 하루씩 교대로 실시한다. 이러한 변화는 똑같은 운동을 반복함으로써 생길 수 있는 지루함을 해소하여 운동에 대한 지속적인 흥미를 갖고 참여할 수 있도록 해주기 위해서이다.
운동기간	체력수준이 목표에 도달하게 되면 유지단계의 운동 프로그램을 실시하게 된다. 체력 유지단계는 운동을 시작한지 5~6개월 후부터 시작된다.

◎ 기초체력향상 프로그램 운영 계획

운동 시기	운동 종목	운동 강도			소요 시간	운동 효과	비고
		저	중	고			
등하교 시 방과후	건강 줄넘기	50회 이상	70회 이상	90회 이상	2′	- 순발력 - 심폐기능 -성장판 자극	개인용 기구 지참
	팔굽혀 펴기	20회 이상	30회 이상	40회 이상	2′	-상체근력 및 근지구력 강화	초보자는 책상 가장자리에 손짚고 실시
	윗몸 일으키기	30회 이상	40회 이상	50회 이상	2′	-복근력 및 근지구력 강화	보조 받아 실시
	스트레칭				10′	-유연성 강화 -운동상해 예방	준비운동, 정리운동으로 실시가능
점심 식사 후	걷기운동	1회 완주 이상 (400m 기준)			20′ 권장	-근지구력 강화 -소화촉진 -벗과의 대화로 소통 형성	교내걷기코스



재물을 잃으면 조금 잃는 것이요

명예를 잃으면 많이 잃는 것이요
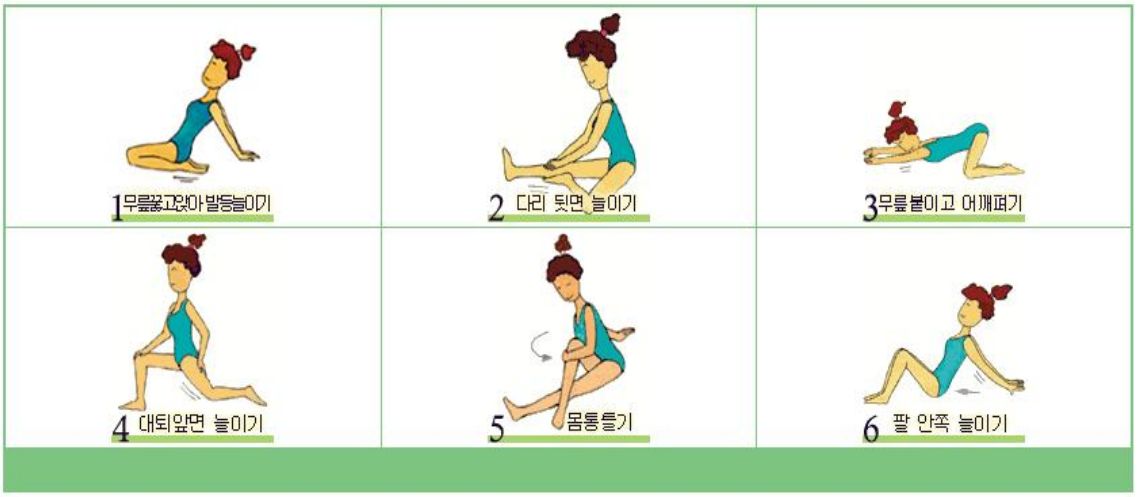
건강을 잃으면 전부 잃는 것이다.

◎ 그림으로 보는 스트레칭

〈서서 늘이기〉



〈앉아서 늘이기〉



〈누워서 늘이기〉



나의 기초 체력 향상 수첩

일자 / 운동 종목										
1. 건강 줄넘기	회									
2. 팔굽혀 펴기	회									
3. 윗몸일으키기	회									
4. 스트레칭	회									
5. 중식 후 걷기운동	회									
6. BMI 지수 측정										
담임선생님 확인										

※ 개인의 체력정도에 맞게 참여하며 건강체력향상수첩 기록은 개별로 한다.

◎ BMI(Body Mass Index)란?

성별과 나이에 따라 약간의 차이가 있으나 비만과 가장 관련성이 있는 방법으로 널리 사용되고 있는 계산법입니다.
계산 방법은 키를 m로 환산한 후 제곱하여 다시 체중으로 나누는 것입니다.
BMI는 키와 몸무게만을 고려하기 때문에 운동선수나 보디빌더 같은 사람들이 근육이 무거울 경우 지방이 없어도 체중목록에서 체중초과나 비만으로 평가됩니다.
또 성인이라도 키가 150센티미터가 안되는 사람은 체중초과처럼 숫치가 높게 측정되며 190센티미터 이상의 장신은 체중미달로 나타납니다.

*** BMI 지수 계산법 ***

BMI 지수 계산법 = 체중 kg / 키m X 키m

- 19미만 : 저체중
- 20~24 : 정 상
- 25~26 : 과체중
- 27~29 : 경도비만
- 30이상 : 중도비만
- 40이상 : 고도 비만

나의 스포츠클럽 활동 수첩

스포츠클럽종목 : _____

일자	활동내용	목표/느낀점(과학적원리)

부모동행 스포츠클럽 활동 수첩

1.일주일 1회 부모님과 등산하기
2.일주일 1회 부모님과 스포츠클럽활동 같이하기

스포츠클럽종목 :_____

일자	활동내용 / 활동사진	느낀점
	※ 부모님과 같이 활동한 운동사진을 붙여보아요	
	※ 부모님과 같이 활동한 운동사진을 붙여보아요	
	※ 부모님과 같이 활동한 운동사진을 붙여보아요	
	※ 부모님과 같이 활동한 운동사진을 붙여보아요	

스포츠클럽 양심 수첩

1.일주일 1회 학교를 위해 봉사하기
2.일주일 2회 스포츠클럽 활동시 봉사하기
3.일주일 간 자신이 남모르게 봉사하거나 착한일 한 것을 적어보아요
4.스포츠활동을 통해 내안에 착한양심을 길러보아요

스포츠클럽종목 : _____

일자	착한양심 / 봉사내용	느낀점
	※내안에 착한양심을 찾아 적어봅시다	
	※내안에 착한양심을 찾아 적어봅시다	
	※내안에 착한양심을 찾아 적어봅시다	
	※내안에 착한양심을 찾아 적어봅시다	
	※내안에 착한양심을 찾아 적어봅시다	
	※내안에 착한양심을 찾아 적어봅시다	

◎ MEMO



건강을 유지한다는 것은 자기에 대한 의무인 동시에, 또한 사회에 대한 의무이기도 합니다.
[프랭클린]