

体育だより

皆さんはどう過ごしていますか。目的をもってトレーニングしている人、散歩程度の運動はしている人、まったく運動をしていない人、様々だと思います。しかし、学校が再開すれば活動量は急激に増えるので、再開に向けて心身ともにしっかりと準備をしていきましょう。

一日の歩数目安 最低3000歩、目標5000歩、努力家7000歩、超人10000歩です。

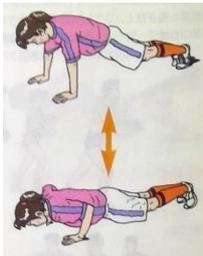
家の中で目安を超えるのは大変、、、ですが歩数はスマホでも表示できるのでぜひ活用してください。
ここからは4つのジャンルで運動を紹介します。毎日時間をつくって取り組みましょう。

①まず1つ目に、ラジオ体操第2で準備運動をしましょう。

②2つ目に、補強運動です。すべて20回を目指して頑張りましょう。

※余力のある人は、2セット以上行えるとよいですね。

①腕立て伏せ



横から見て足から頭まで、体がまっすぐになるように気を付けましょう。
つらい人は両ひざをついて、余裕のある人は手の付く位置を広げたり狭めたりしながら行ってください。

両手で体を持ち上げ、空中で手をたたけると凄い！！

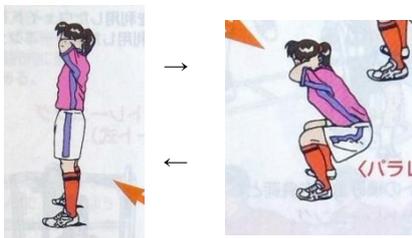
②腹筋・背筋



背中が地面につくぎりぎりまで下ろしてください。地面にくっつけないように！！

※イラストはありませんが背筋も行いましょう。

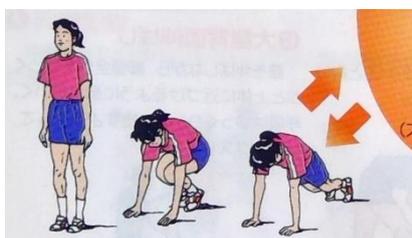
③スクワット



太ももやお尻を鍛えます。下ろすときは膝とお尻を同じ高さにできるとGOOD！！

背中が猫背にならないように気を付けましょう。

④バービー



「気を付け⇒しゃがんで両手をつく⇒腕立ての姿勢」

を連続で行います。気を付けの時に普段より身長が縮まないように気を付けてください。

③ 3つ目に、有酸素運動です。

不要不急な外出ができない中で外を走ることは難しいですが、家の中でも十分可能です。



階段昇降や20cm以上の踏み台を使用した踏み台昇降などであれば家の中でも十分できます。

連続で5分！できれば10分！頑張ってください！行いましょう。

歩くペースから少しずつペースを上げ、心拍数を目安に実施しましょう。

高校生は1分間で心拍120～140回程度が有酸素運動のひとつの目安です。

※運動部のトレーニングはさらに高く170回以上を目指しましょう！！

心拍数のはかり方は、手首や首に指を当てて脈からとりましょう。

10秒計って6倍すると簡単です。

※これはあくまで、目安です。有酸素運動はつらいイメージがありますが、ネットの動画を活用するなどして自分に合った方法を見つけましょう。

④最後にストレッチです。

イラストを見て実施しましょう。その他、体のかたい部分を重点的にストレッチしたり、マッサージしたりしましょう。

特に足がかたい、腰を痛めやすい人は、下のイラストのようにタオルを使ってみるとよく伸ばせると思います。



どうでしたか。

2、3年生は「休校前より腕立てができなくなった」なんてことになっていませんか。

1年生は体育の授業では毎回補強運動を実施します。今のうちに慣れてください。

今ではテレビでもネットでも様々なトレーニングが紹介されています。ヨガやエアロビクスなんかも簡単にできますね。「自分が前向きに続けられる方法」で健康的に運動を取り入れていってください。

学校で元気に授業ができる日を楽しみにしています。