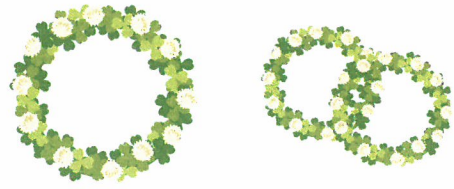


保健だより



令和2年4月22日 笹原中学校保健室発行 No.5

動きたい人も、そうでない人も、**身体を動かすと吉！**

家で過ごす毎日…運動不足になっていませんか。成長期の今、体力の低下は阻止したいところです。今回は、プロスポーツ選手のトレーニングや、家でできる簡単な運動を紹介します。運動の好きな人はもちろん、運動が苦手な人も、身体を動かして体力・抵抗力UP！そして、ストレスを発散させましょう！

おすすめ1 『プロに学ぶ』

「Sports assist you ～いま、スポーツにできること～(日本サッカー協会)」では、プロサッカー選手たちのレッスン動画や、健康促進エクササイズなどが紹介されています。ロッセの佐々木朗希選手もストレッチ動画を公開中。練習に制限がかかるのはプロも同じ。いま、プロは何をしている？

おすすめ2 『おうちで手軽に』

「手軽にできる！ながらでできる！？Myスポーツメニュー(スポーツ庁)」では、勉強の合間、テレビを見ながらなど手軽にできる運動を紹介。どこの筋肉を動かしているかも解説してあります。保護者の皆様にも、おすすめ。



おすすめ3 『基礎に帰る』

誰もががしたことがある体操、「ラジオ体操」。この体操、全身運動に最適なんです。真剣にやることがポイント。腕、指先までピンと伸ばして本気でやってみましょう。

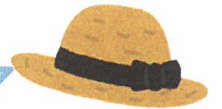


かかとを引き上げ腕を交差した状態から
腕を横に振って脚を曲げ伸ばす
腕を振り戻して交差しながら、かかとを下ろして上げる

おすすめ4 『数値でみる』

今日の歩数は？家で過ごす時、歩いていない事にびっくり。参考までに、1日の平均歩数は、成人男性 6794 歩、女性 5942 歩(H30年)。目標を設定するのもよし、現実の歩数を突き付けられるのもよし。ジョギング、散歩はどうですか？

紫外線が強くなってきました。日焼け対策と水分補給も忘れずに



保健室からひとりごと

私も家で過ごす時間が増え、最近はヨガにはまっています。「継続は力なり」とは本当で、初日に比べて確実にポーズがとれるようになってきました(ひたすら太陽礼拝をしています)。できると、素直に嬉しくて、調子に乗ります。少しレベルアップすると、次の日は絶賛筋肉痛です。適度って難しいですね。どんな事にも言えますが、自分にあったものを、やりたい分だけ、やりたい時にする。そんな贅沢に時間を使えるのも今だけなのかもしれませぬ。さあ、やるぞー！と、思いつつも、やっぱり外に出たいのが本心。今日も六甲山を眺めながら、登山ルートを探ります。

脳は騙せても、身体って正直で、全部体調に出てきます。動くことも休むこともどちらも良いこと。必要なこと。今できる範囲で、身体の欲に任せてゆるやかに過ごそう。

身体は正直です

