



お家deエクササイズ

みなさんこんにちは。休校中でお家にいて身体を激しく動かしていないのに、なんだか疲れを感じることはありませんか？身体を動かさないと、筋肉や関節が固まってしまい、調子も悪くなり、疲れやだるさを感じることがあります。そうならないために、身体を動かして疲れを取り、**健康な身体**をつくりましょう！！

今回は「**運動の良い点**」と「**手軽にできる運動**」の2点について紹介していきたいと思います。

「運動の良い点」

- ☆体力・筋力の維持→疲れにくい身体→色々なことにたくさん挑戦できる
- ☆身体が睡眠を取ろうとする→寝る時間が早くなる→生活リズムが良くなる
- ☆血行が良くなる→肩こり・冷え性の改善→身体がスッキリする
- ☆筋肉がつく→代謝が上がる→免疫力が上がる(ウイルスに対抗できる)
- ☆摂取したエネルギーを消費する→生活習慣病の予防
- ☆気持ちが晴れる→ストレス解消

「手軽にできる運動」

「全身を使った運動」と「家の中でできる運動」の動画とホームページを以下に紹介します。

●全身を使った運動●

△ポイント△

身体を大きく使いましょ。例：ひじの曲げ伸ばしは手が肩につくまで曲げたりうでが一直線になるまで伸ばしたりする。うでを回す時は手が身体の遠くにいくことを意識してやってみましょ。

どれも3分程度の短いものです。できるものを選んでご家庭の安全な場所でできると良いですね☆

毎日できるとよりいいですね☆まずはラジオ体操で1日を始めていきましょう☆

ラジオ体操：Eテレで朝の6：25～放送されています。または、

<https://www.youtube.com/watch?v=GM3d3QP3ylM>

ジャンボリミッキー！

<https://www.youtube.com/watch?v=pHnP5o9GeJc>

E×ダンスエクササイズ

<https://www.youtube.com/watch?v=ENuB3qHCp0s>



●家の中でできる運動●

△ポイント△

楽しんでお家の人と一緒にいきましょう。例：笑顔で。工夫して。教え合いながら。

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/hogosyakodomo.html>

保護者の皆様へ

いつもご理解ご協力の程ありがとうございます。運動は身体を鍛えるだけでなく、コミュニケーションをとる良い方法でもあります。長い休校で心も身体も疲れている方もいると思います。お子さんと一緒に身体を動かして、心と身体をリフレッシュさせて、コミュニケーションをとりながら日々を送れるとお子さんも嬉しいと思います。