

保健体育の学習について

保健体育の学習を通して **心と体を健康** にしましょう。

- 課題の提出やノルマはありません。
- 家の中でできる・人込みをさけてできる自分なりの運動を行ってください。
- 知識については教科書を読むだけでも OK。



スポーツ（運動）には、心身の発育・発達を促すだけでなく、

- ① 健康の保持・増進
- ② 肥満防止（生活習慣病の予防）
- ③ 気分転換

など、様々な良い影響を大いに与えることができます。皆さんは、休業期間中、不安な気持ちを抱えながらも、きっと今できることに精一杯取り組んでいるのではないかと思います。

体を動かすことで得られるメリットを理解し、可能な範囲で体を動かすことを心がけてください。

それぞれの運動に対するアドバイスを載せたいと思います。

1 ラジオ体操

誰もが取り組んだことのあるラジオ体操ですが、実はこの体操、日頃運動をしていない人は筋肉痛になるくらい、非常に良い運動です。手の指先から足のつま先まで意識して行うことで、筋力も使います。ねじる運動、回す運動、弾む運動を通して脳にもスイッチが入ります。生活リズムも整います。動画を参考にしながら、今一度取り組んでみましょう。

ラジオ体操第一（NHK）

<https://www.youtube.com/watch?v=feSVtC1BSeQ>

2 柔軟（ストレッチ）

日常生活の中で体を動かしていても、それだけでは筋肉を柔らかくすることはできません。また、男性は女性より柔軟性が低いのも事実です。そして、筋肉は縮むだけで自ら伸びることはありません。だからこそ、毎日5～10分でも良いので、ストレッチの時間をとってみましょう。

特に、股関節と肩甲骨のストレッチを増やすことをお勧めします。ストレッチの最中は、決して息を止めず、ゆっくりと吐きながら10～20秒くらい行いましょう。

体の柔軟性が高まると、エネルギー消費量も高まり、新陳代謝も高まります。心にも体にも良いこと尽くしのストレッチです。ぜひ取り組んでみてください。