

ほけんだより

臨時号



みなさんこんにちは。学校が急なお休みとなりましたが、「臨時休校中の生活のしおり」を活用し規則正しい生活で過ごすことができますか？また、今の時期は不要不急の外出を控えなければならず、運動不足気味にはなってはいませんか？そこで今回は、「お家で工夫してできる運動不足解消」をご紹介しますと思います。お家の方と相談して取り組んでみてください。



① ラジオ体操などで体を動かしてみよう

運動会の準備運動では「ラジオ体操第1」の体操をしていますね。ラジオ体操の仲間にはほかに「ラジオ体操第2」という体操があるのを知っていますか？以下の時間でNHKにて放送をしていますので音楽に合わせて体を動かしてみましょう。

- ・ラジオ体操第1 毎週月曜～日曜 午前6時30分
- ・ラジオ体操第2 毎週月曜～土曜 午後0時／再放送 毎週月曜～土曜 午前8時40分
／再放送 毎週月曜～土曜 午後3時

② 簡単なトレーニングを試してみよう

●この関節とハムストリングを刺激する

●体力を維持する

1 片足立ちで上げた足は三角に
上半身はリラックス
ひざを上げすぎない

2 上げた足が直角にまがるところまで踏み出す
踏み出す足はまっすぐに。
太もも裏とふくらはぎに負担がかかる

3 腰を落として5秒静止
背筋をまっすぐにし、視線は正面に。これを左右両足で行って1セット。
ひざは直角に

3セット行う

1 スタートはグーから！上体をリラックスさせよう
ひざのクッションを利用して跳びはじめる。

2 グーの次はチョキすばやく跳ぶ
地面にかかるとがいたらダメ。リズムを意識して跳ぼう。

3 最後はパーこれを10回繰り返す
パーは足を広げすぎないこと。慣れてきたら徐々にテンポを上げよう。グーチョキパー×10回で1セット。

3セット行う

③ ストレッチをしてみよう

あきしまし さくせい げんき 昭島市が作成した「元気アップガイドブック」にのっているものです。体の動き（体のよわらかさ）を高める運動です。お家の方と一緒にやってみてもいいですね。

柔らかさを高めるために

1 長座で前屈

2 左右に広げよう

3 かかととのラインを0としてそこから板の自何枚分手が前に出るか

4 足の指を回す→足首を回す
→左も交代→両足首を回す
→つま先をピンと上に

5 手で足の裏をつかみ、ひざをピンと伸ばす

6 片足をかかえる
→つま先を顔へ
→耳へ→頭の上へ(左右交代)

7 右手を左足つま先に→左手を左足つま先に(左右交代)
※顔をあげる

8 足の裏を合わせて、つま先を両手でもち、かかとをお尻の方までもってくる→ゆっくり前屈→あくらにする→前屈(あくらの足の上下をかえてもう一度)

9 片ひざを曲げてゆっくり前屈→足をかえてもう一度

10 もう一度③を行い、やわらかくなっているか、感じてみよう!!

魔法のストレッチ

こきゅう つづ 呼吸を続けながら行おう。
きもちよく からだの 気持ちよく体を伸ばそう。

1	2	3	4	5	6
チェック					

1 スキップ
スキップしながら、両手を上げたり、両手を横に開いたりする。

2 スキップ
スキップしながら、ももの下で手をたたく。足を交互にする。

3 ステップ
左ももを左手で3回たたく。ももをたたくごとに、足を一度、地面に着く。右もも同じ。

4 ステップ
左手で左足のかかと3回たたく。かかとをたたくごとに、足を一度、地面に着く。右足も同じ。

5 ステップ
ももを高く上げ、内側から外側に開く。左右交互に行う。

6 ステップ
ももを高く上げ、外側から内側に閉じる。左右交互に行う。

7 ステップ
左右2回ずつ蹴る。

8 歩く
3歩歩くごとに、右手で左足のかかと、左手で右足のかかとをさわる。
※後ろの足はひざを曲げずに行う。

9 歩く
3歩歩くごとに、上半身をねじる。

10 歩く
3歩歩くごとに、回旋をする。
※回旋は、左右交互に行う。

ウォーキングストレッチ

せいかくおこな 正確に行おう。慣れてきたら、リズムカルにしよう。

1	2	3	4	5	6
チェック					