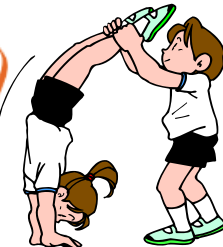




# Do your best!



第6号 2020. 3.

文責：四反田



## 休校中にすべきこと

新型コロナウイルスの感染拡大を抑えるため、学校の臨時休校が25日まで延期となりました。家から出る機会が減り、どうしても体を動かす機会が減ってしまいます。

そこで、こんな時だからこそ、家でできる簡単な運動を紹介します。ぜひ、一日一回はこのおたよりを見ながら、体を動かすように心がけましょう！

また、感染症の専門家も『「散歩」や「ジョギング」に関しては問題ない』と話していますから、毎日30分から1時間、外に出て散歩をしたりジョギングをしたりするのもいいですね。

長期間、家にこもってゲームばかりしていると、心にも体にも良くありません。この休校中、毎日必ず体を動かすよう、心がけてください。

### ① プランク各種（体幹トレーニングです）

頭から足まで一直線に（10秒から20秒そのままキープ）



（上から見ても前から見てもまっすぐになるように）

頭から足まで一直線のまま、片手を反対の肩へ。腕以外の部位を動かすことなく行う。（10回程度）



②かえるバランス（10秒程度） かえるの足うち（1～3回）



③ブリッジ（5～10秒）



④正座からジャンプ（靴下をはいてやるとすべるので、はだしでやりましょう）



正座からそのまま立つ

正座から逆向きに立つ



正座から片足で立つ

⑤シーソー（お父さん、お母さん、もしくは、兄弟姉妹でやるいいですね）

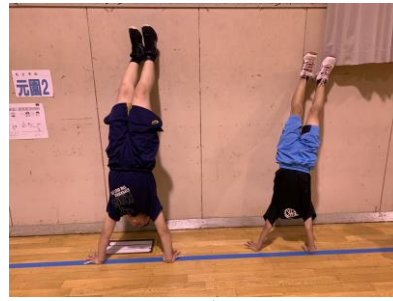


⑥倒立各種



登り倒立（壁をずーっと登っていきます。登り切った後静止。時間は30秒から1分）





壁倒立（30秒から1分静止）



補助倒立（30秒から1分静止）



馬になっている人の服をしっかりつかむことで、そのまま倒れても、一番右の写真のように大丈夫です（これは20秒くらい静止できるというですね）。

⑦空気イス（これもはだしでやるといいでしょう）

※壁にしっかりと背中をつけ、腰、膝を直角に  
（これも30秒から1分）



以上、冬休みに入る前に出したおたよりで紹介したのですが、この休校中の体力維持のために、ぜひ、活用してください！！

また、以前配付した「オホーツク運動プログラム」と子ども向け体幹トレーニングの資料もありましたので別紙で紹介します。こちらも合わせて活用してください！！

体力を維持していくことも感染症を予防する上でとても大事なことです！！