

保健体育科から休業中の取り組みについての連絡

臨時休業が5月31日まで延長になりました。コロナウイルスの影響で気持ちがつらくなったり、不安になっている人もいるかもしれません。また「Stay Home」で家にいる時間が長くなると、自然と活動時間・運動量も減っているのではないかと思います。身体を動かさないと血行が悪くなったり、筋肉が固くなって、自律神経のバランスが崩れやすくなります。このようなことを防ぐためにも、運動を習慣化して心と体の健康を保持増進していきましょう。例として保健体育科より、いくつか紹介をしたいと思います。参考にしてください。

- ・体育授業で行っているウォーミングアップ、ラジオ体操第一、トレーニング、ストレッチ（トレーニング後、お風呂上りが有効的です）

※1年生へ

体育授業ではラジオ体操第一、トレーニング3種目（腕立て伏せ20回・腹筋20回・背筋20回）を行います。1年生は授業が始まったら、すぐに取り組めるようにラジオ体操第一を覚えておいてください。トレーニング3種目（腕立て伏せ20回・腹筋20回・背筋20回）もできるようにしておいて下さい。

- ・インターネットのYou Tubeなどを活用し、ストレッチ、トレーニング、ヨガなどを行う。（「5分間でできる」など、キーワードを入れて検索してみるのもいいです）

- ・参考動画

マイスポーツメニュー（スポーツ庁） 	NHK みんなで筋肉体操 
同志社大学スポーツ医科学研究センター (You Tube) 	NHK 高校講座（保健体育、他教科含む） 

上記はあくまでも参考です。大切なことは体を動かすことです。学校再開後の体育授業のこともありますが、まずは自らの健康のために、運動に取り組んでください。

保健についてはプリントを配布しますので、それをやりましょう。他の範囲についても教科書等を読んでおいてください。

また、「現代高等保健体育ノート」も活用してください。