

なかなか運動する機会が持てない日々が続いています。

体を動かすことで心が少し軽やかになります。体育の課題に取り組んで、体も心もリフレッシュを図りましょう。

1. ラジオ体操 第一 ←クリックして動画へジャンプ!!

体育の授業では準備運動としてラジオ体操を行います。リンク先の動画を見ながら、一緒にラジオ体操を行い、正しい動きを覚えましょう。

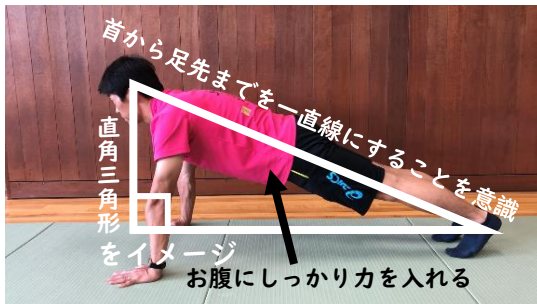
念のため URL も貼っておきます。 <https://youtu.be/oQU-GDIjz6E>

2. 補強運動

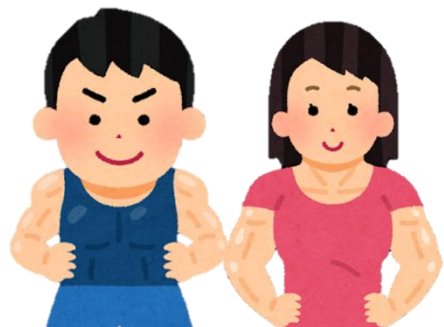
授業では以下の補強運動を行います。少しでも自宅の中で体を動かせるように、補強運動に取り組んでみましょう。

*自宅で行う時は、自分の好きな音楽を聴きながら、1曲分の長さ(3~5分程度)、体を動かしましょう。回数の設定はありません。小休憩を10~20秒間挟みながら、できる範囲で各自で回数(or 時間)を設定して、3種類の補強運動を行いましょう。

1) 腕立て伏せ



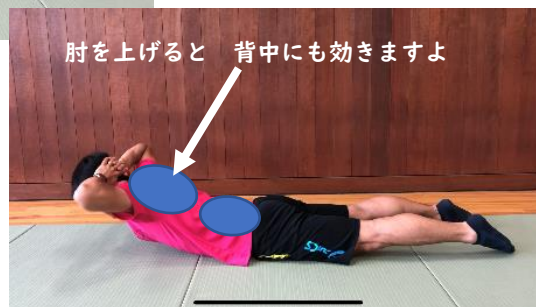
音楽を変えてみると
気分も変わると
1.2.3.4...



2) 腹筋 (シットアップ)



3) 背筋



学校再開に向けて少しずつ、無理をせずに、体を動かす習慣を取り戻していきましょう。