

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

NHK 教育テレビ 毎日 6:25-6:35、NHK 総合テレビ 月-金 14:55-15:00

NHK ラジオ第1放送 毎日 6:30-6:40

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

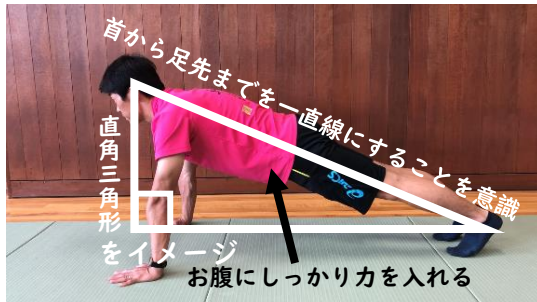
勉強の合間に少し体を動かして、リフレッシュを図りましょう。規則正しい生活をするためには **早寝早起き (十分な睡眠)**、**バランスの取れた食事**、それと **適度な運動**です。

## 2. 補強運動

授業で行っている補強運動の確認と自宅でできる簡単な体幹トレーニングも紹介します。

\*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)を設定しましょう。ポイントは1曲の間、楽しんでやること!です。

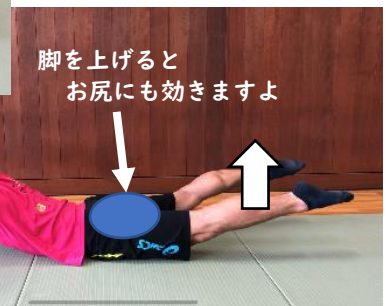
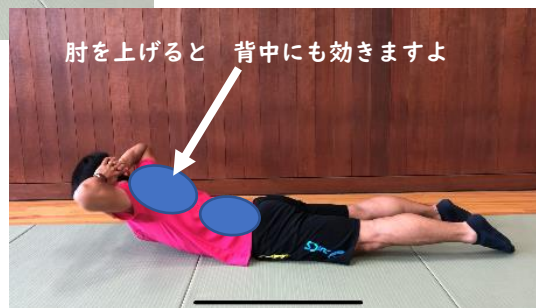
### 1) 腕立て伏せ



## 2) 腹筋 (シットアップ)



## 3) 背筋



4)体幹トレーニング : 20~30 秒間、同じ姿勢をキープするトレーニング



お気に入りの音楽を変えてみながら、気分も変えて、運動しよう。  
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ね。

