

臨時休校中に家庭でできる保健体育の授業

生徒のみなさん、学校が休校になり1ヶ月以上が経ちましたが、毎日どう過ごしていますか。勉強のことも心配でしょうが、それ以上に心や体はどうですか。元気で健康で生活できていますか。これからさらに1ヶ月ほどは、この状況が続きそうですが、何とか乗り越え頑張りましょうね。

さて、みなさんにお願ひがあります。休校期間中にも家庭で運動をやって、気分転換や体力の維持・向上を図って欲しいということです。日頃から体育の授業や部活動等が生活の一部となっていて心や体を鍛えているあなたたちにとって、今の状況は危機的状況です。そこで今日は、何とかこの状況でもできる「**家庭でできる保健体育の授業**」を提案したいと思います。

「家庭でできる保健体育の授業」

めあて ①休校中の心と体のケア ②生活に運動を取り入れる習慣づくり

- 1 健康観察
 - ① 咳(せき)は出ていないか
 - ② 喉(のど)は痛くないか
 - ③ 熱はないか(毎日体温を測ろう!)

- 2 ラジオ体操…ラジオ体操第一に挑戦しよう!
【5分】 * テレビ放送…月・水・金・日6:30~6:35(NHKEテレ)
月14:55~15:00(NHK総合)
* ネットにも動画・図解(図で解説してある)あり

- 3 筋カトレ
ーニング
【3分】
 - ① 指立て伏せ(ゆびたてふせ)…腕立ての姿勢を指で支え10秒静止
 - ② 腕立て伏せ(うでたてふせ)…体の軸をまっすぐにして10回
 - ③ 腹筋(あつきん)…膝(ひざ)は90度曲げて体を起こす運動を10回
 - ④ 背筋(はいきん)…うつ伏せで(①右手&左足②左手&右足③両手&両足を1セット)×5回
 - ⑤ スクワット…直立姿勢から両手を頭に置き、左右交互に脚(あし)を(膝が90度になるよう)踏み出し→戻すを10回

- 4 ストレッチ
【2分】
 - ① 両脚を閉じて長座の姿勢から前屈(閉脚前)20秒
 - ② 左右に脚を開いて左脚の方向に前屈(開脚左)20秒
 - ③ 左右に脚を開いて右脚の方向に前屈(開脚右)20秒
 - ④ 左右に脚を開いて前に前屈(開脚前)20秒
 - ⑤ 足の裏を合わせかかとを手前に近づけ前屈(股関節)20秒

- 5 なわとび
【5分】
 - ① 一重両足跳び 50回
 - ② 一重片足跳び(左・右) 各50回
 - ③ 一重片足交互跳び 50回
 - ④ 二重跳び 20~30回

- 6 ウォーキング 人ごみを避け、安全なところを10分程度歩く
【10分】

* 学校が再開され授業が始まれば、①体カテスト②ラジオ体操の実技テストを実施し、評価に加えます。休校中にもしっかりと取り組もう!

* 1~5は室内で20分程度でできます。毎日実践できればいいね!
(6はできる人はやってみよう! 1~6までやっても30分程度です!)
あくまで自分の体調や気持ちと相談し、自分のペースで実践しよう!

1日でも早く学校が再開され、明るく元気な姿で会えることを願っています!