

家庭で手軽にできる運動を取り入れ元気な体を作りましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大防止により、部活動や様々なイベント等が実施できず、外出を控えて、運動不足になっている子どもたちに家庭でもできる運動や情報を紹介します。

家族みんなで毎日の生活の中に、運動を取り入れ、心も体も健康な生活を送りましょう。

運動についてのQ&A



Q1：運動は必要なのかな？

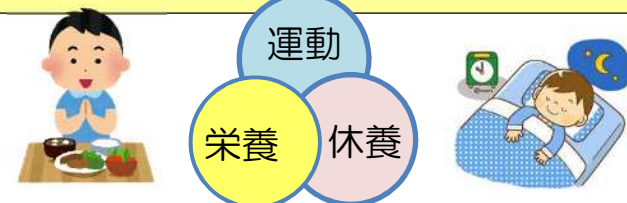
A1：必要です。運動をすると、からだの色々な器官が刺激されて、発達が進みます。また、心においても喜びや達成感を得て、気分転換になりよい効果があります。

Q2：運動しないとどうなるの？

A2：運動が不足すると、肥満の原因となり様々な病気をもたらすこととなります。また、抵抗力が下がり病気にかかりやすくなります。

Q3：健康な体を作るために大切なことは何かな？

A3：健康な体を作るには、適度な運動と休養と栄養が必要です。
 栄養不足や運動不足によって、3つのバランスが崩れると、病気にかかりやすくなります。
 適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠をとると、けがや病気を防ぎ、丈夫な体をつくることができます。
 特に、1日の始まりの朝ごはんはしっかり食べましょう。



～運動・あそびのサイト紹介～

家庭でも楽しく行えるスポーツや運動を紹介します。
 ※無料のコンテンツであっても一部通信料が発生するものもあります。利用する場合は家庭で相談してください。

◇スポーツ庁：子供の運動あそび応援サイト

- ・マイスポーツメニュー【幼児（保護者と一緒に）、小学生～高校生向け】
- ・女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス「Like a Parade」【小学生～高校生向け】
- ・やってみよう運動あそび【幼児、小学生向け】
- ・おうちの中で楽しめる運動・あそび【幼児、小学生向け】

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

子供の運動あそび応援サイト

検索

◇公益財団法人日本スポーツ協会：日本スポーツ協会から全国の子どもたちへの応援メッセージ

- ・毎日体を動かして元気になろう！

<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4123>

日本スポーツ協会ホームページ

検索

Q4：どんな運動をしたらよいのかな？

A4：体の動きは、「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを持続する能力」を高めることが大切です。
 体育授業の「体づくり運動」で学習したことを思い出してやってみましょう。

- ① 柔らかさ → (例) 体の色々なところをゆっくり伸ばして、10秒程度続けましょう。
- ② 巧みな動き → (例) バランスをとって動いたり、リズムに合わせて踊ったり、力を調整してボールを投げたりしていきましょう。
- ③ 力強い動き → (例) 重いものを押したり、引いたり、投げたり、受けたりしていきましょう。
- ④ 動きを持続する能力
 → (例) 走ったり縄跳びをしたりして、一定の時間や回数を決めて行いましょう。

運動部に所属している生徒の皆さんは、

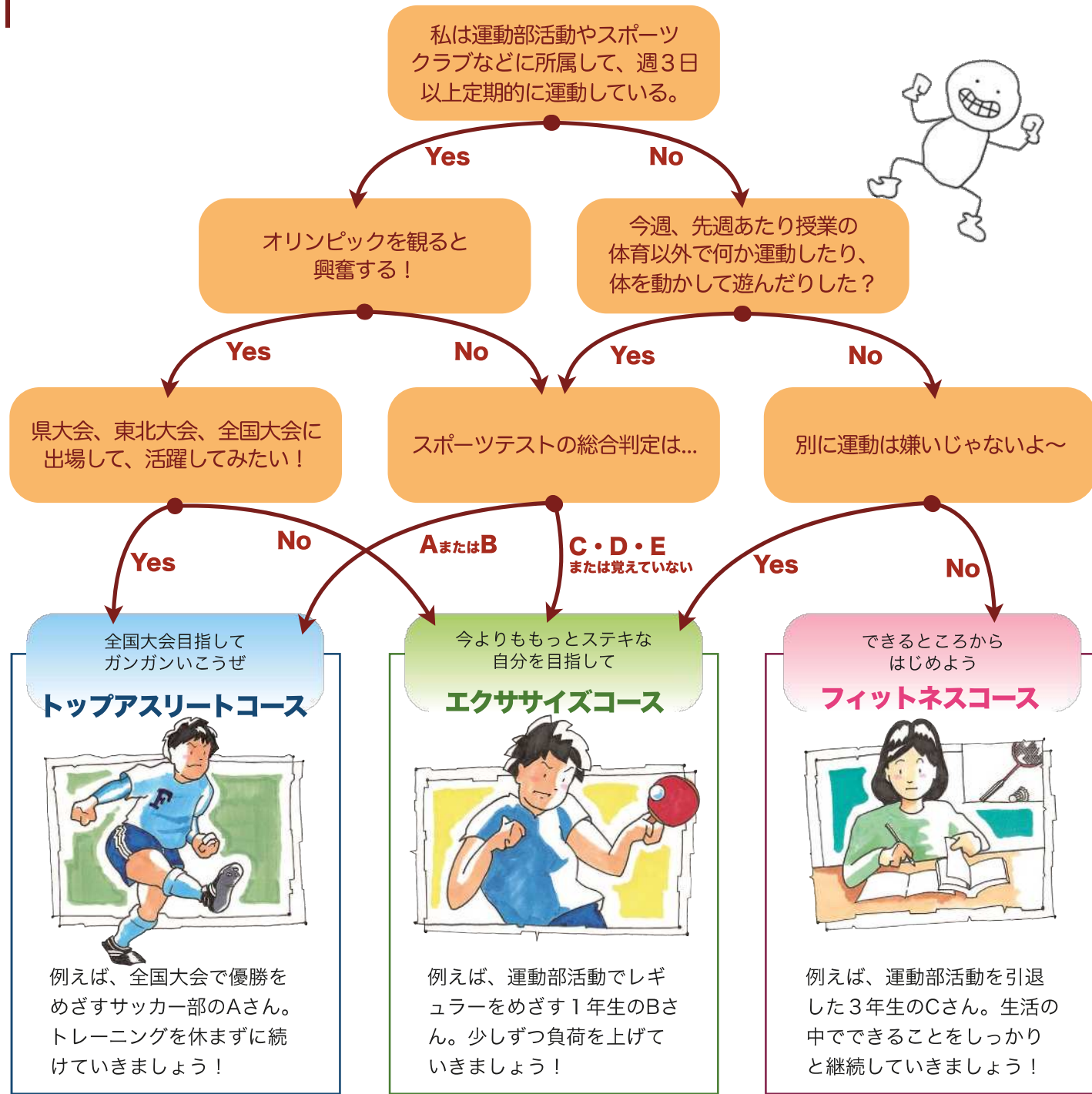
上記の運動に加えて、各競技に必要な動きを高めるようなトレーニングを取り入れましょう。

また、活動する場合は十分な換気、手洗いやうがいなどを行い、感染予防に努めましょう。



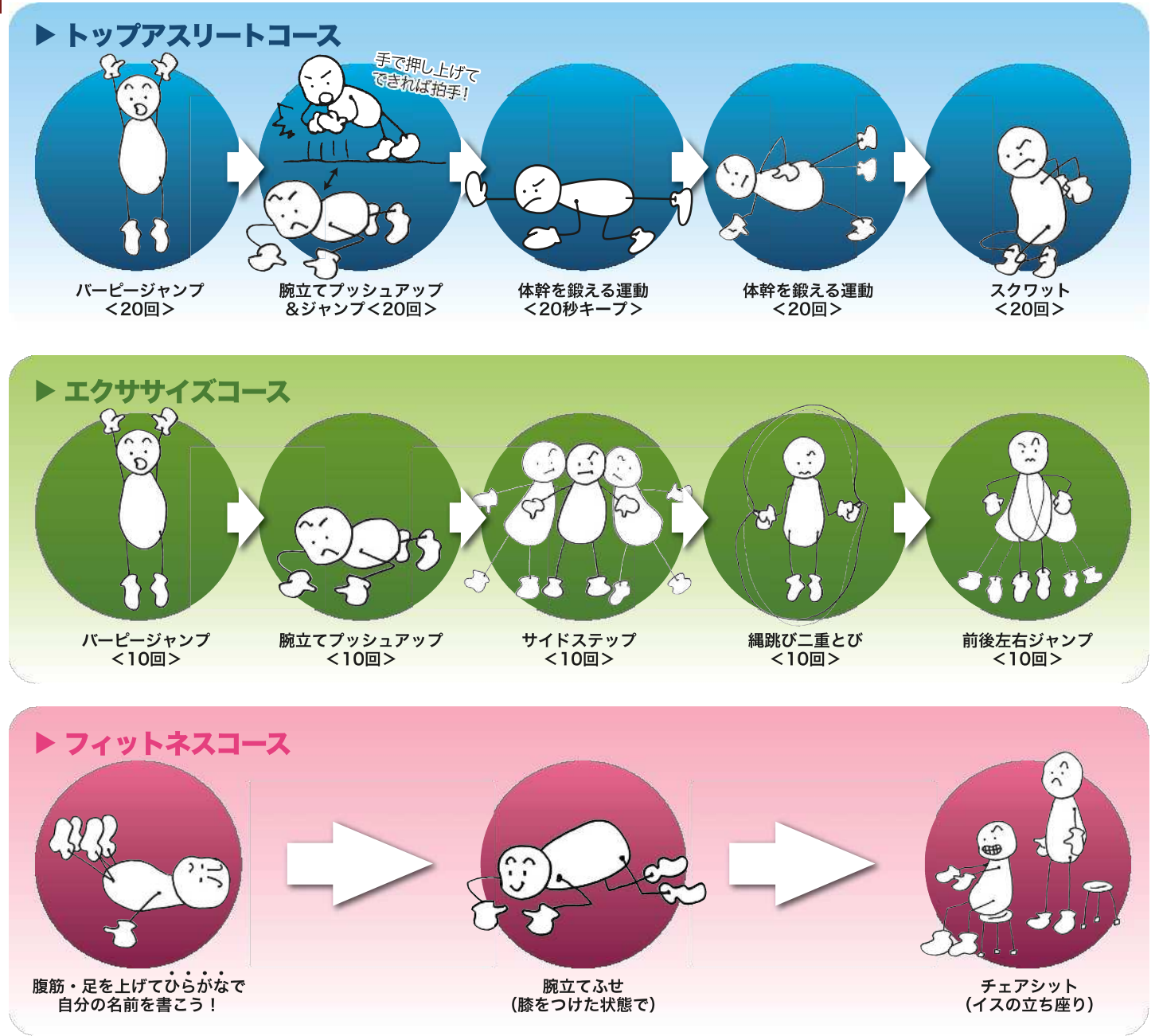
STEP 1

選んでみよう！自分のコースは？



STEP 2

試してみよう！



継続は力なり！

STEP 3

5分でできるプログラムを作ってみよう！

わたしは () コース

自分の目指すこと (目標)

を目指してレベルアップ！

▶ こんなトレーニングプログラムを考えたぞ！

