

	<h1 style="text-align: center;">学校だより</h1> <p style="text-align: center;">墨田区立立花吾孺の森小学校</p> <p style="text-align: center;">http://www.sumida.ed.jp/tachiazusho/</p>	<p>令和2年4月22日 4月号／臨時号3 12学級 356名 墨田区立花 1-18-6 電話：3618-4911 校長 向井 一郎</p>
---	--	--

家の中でも運動してみましよう。 学校長 向井一郎

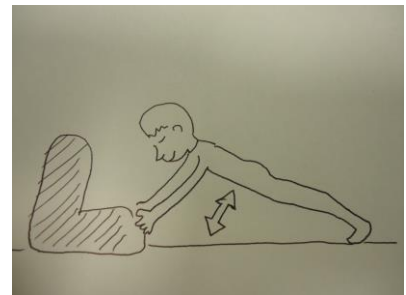
火曜日から教科書をお配りしています。今回の休業期間中、生活リズムを整えること、自宅での学習方法を考えていくことに加えて、運動不足になってしまうことについての心配の声も伝わってきています。確かに大人でも、安心して屋外での運動もできない状況になっており、体力をどのように維持していくのかについては悩むところです。

今回、下に示したような運動を考えてみました。実はこれらは、私自身が毎日、寝る前に行っている(ただし器具を大人買いしてしまって使用しているのですが)ものです。同じ動きを、何とか身近なもので行えないかと考え、①から⑤までを説明します。

なお、これらを本気で続ければ、学校が始まった時に、鉄棒となわとびが、昨年度よりも少しくまくなるかもしれません。それを信じて、ぜひ挑戦してみてください。

① 腕立て伏せの運動

もちろん、床に直接手を付けて行ってもよいと思いますが、まずは気軽に何か安定したものを土台にしてやってみてください。床に直接手を置く場合よりも楽にできます。楽な分、回数を少しずつ増やしてみてください。(私の場合は、今 30 回にしています。)



② タオルを自分で引っ張り合う運動

普通のタオル(手ぬぐいでもよい)の端と端を持ち、とにかく左右に引っ張り合うだけです。自分一人でつなひきをしているイメージです。(私の場合は、左右それぞれ 50 回ずつにしています。)



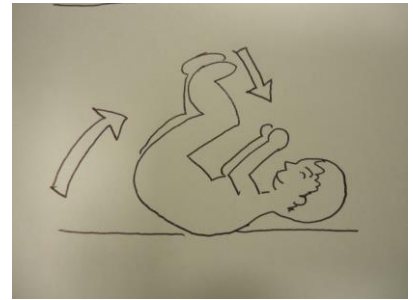
③ タオルぶるぶる運動・・・なわとびのイメージで

できればタオルを二枚用意し、端をげんこつのように丸めます。それをもって、ぐるぐる回します。できるだけ早く、その時に両脇をしめてできるとなわとびの感覚になります。ご近所の迷惑にならないければ、跳びながら行えるとなお良いです。(周りに人がいないこと、物が無いことを確かめてくださいね。)



④ 床の上で自分のひざを見る運動

本当は腹筋運動をしたいところですが、自分一人ではなかなかうまくできません。そこで、背中を丸くして上を向き、ワン、ツウー、スリーのリズムでひざを顔の方へ引き寄せます。ワン、ツウーの時は体を揺らし、スリーでひざ小僧を見るつもりになります。うまくひざを引き寄せることができると、逆上がりなども上手になるかもしれません。(あまり勢いをつけすぎると後転してしまうので、自分がゆりかごになったつもりで。回数は10回程度。腹筋を行う場合は無理をせず、5回から始めて、一日ひとつずつ増やしていくだけでも良いです。)



⑤ うでのひっぱり運動

これだけは道具が必要になります。最近、100円ショップなどでも売られていますが、ゴムの長い一枚シートがあります。これを両手でつかみ、足の裏で押さえて両手でひっぱります。左右同時に引っ張る運動を繰り返していくと、やはり鉄棒などの時に役に立つ引き寄せる筋力が高まります。

ただ、この運動で心配なことは、このシートが大きな輪ゴム状態になるために、万一手を放してしまうとムチのようになってしまうことです。周りに人がいないこと、自分の手が汗などでぬるぬるになっていないことなどをよく確かめてください。握る場所を変えるだけで、ゴムが引く力も変わります。(このゴムシートは握り方を変えるだけで様々な運動に利用できます。安全面だけは、気を付けて利用してください。)



本当なら公園などで、自分だけで遊ぶことができればよいのですが、まだしばらくは、勉強も、運動も、家の中で工夫して続けてみてください。

良い室内での簡単な運動をご存知の方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。