

# 体力・健康を維持するために



～健康な生活を送るために～

令和2年 4月  
いわき市教育委員会

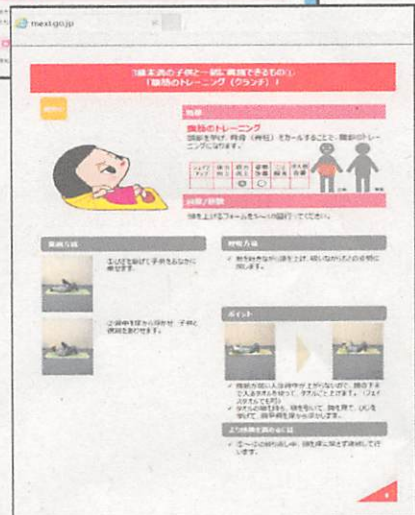
臨時休校中は、自宅での生活が基本となります。皆さん自身が自ら健康を保てるよう、毎日、「規則正しい生活」と「適度な運動」を継続しましょう！！

りんじきゆうこうちゆう きそくただ せいかつ おく  
臨時休校中も規則正しい生活を送るために・・・

- はやね はやお つづ  
1 早寝・早起を続けましょう！
- あさ ひる よる しょく  
2 朝・昼・夜に、3食しっかりととりましょう！
- まいにち てきど うんどう おこな  
3 毎日、自分の体力等に応じて適度な運動を行い、健康を保ちましょう！

※スポーツ庁では「一日60分程度の運動」をすすめています。

※ラジオ体操を正確に行うことも、非常にいい運動になります。



「スポーツ庁」ホームページの○をクリックすると、「アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイト」、「マイスポーツメニュー」など、様々な運動メニューが紹介されています。ぜひ、ご活用してみてください。

※ スポーツ庁 <https://www.mext.go.jp/sports/>

# 《例》「アクティブ・チャイルド・プログラム」

みんなのACP 指導者の方へ 保護者・子どもたちへ

紙鉄砲

【作り方】

1. 紙を半分に折る
2. 角を真ん中まで折る
3. 角を真ん中まで折る
4. 上側の端を真ん中まで折る
5. 上側の端を真ん中まで折る

百発百中  
山崩し砲

※折り紙を折るときは、必ず手先を乾かしてから折ると、紙が破れにくいです。

**遊び方**

- 四方折の紙を使って、図のように紙鉄砲を作る。
- 真ん中を折って、上から下まで折る。
- 真ん中を折って、上から下まで折る。

**工夫してみよう**

- 新聞紙や紙を、大きめに紙鉄砲を作ってみよう。
- 紙や厚紙と、どちらの紙が大げさな紙鉄砲を作ってみよう。

**遊ぶこと**

- 一人の紙鉄砲を投げて、鉄砲を飛ばすのはめよう。

みんなのACP 指導者の方へ 保護者・子どもたちへ

新聞じゃんけん

**遊び方**

- 2人組になり、それぞれ新聞紙の上に立つ。
- じゃんけんをして、負けた人は新聞紙を半分にして折って遊ぶ。
- これを繰り返して、新聞紙が小さくなって負けなくなった人の勝ち。

**工夫してみよう**

- 人数を増やして遊んでもいい。
- 新聞紙を小さく折って遊ぶのもいい。
- じゃんけんの手は、1回だけ新聞紙を折って遊ぶのもいい。

**遊ぶこと**

- じゃんけんをして遊ぶのはめよう。
- 新聞紙の上に乗る競争も、面白いのがあそびで遊ぶのもめよう。

# 《例》「マイスポーツメニュー」

mextgo.jp

職場で自分のデスクに居てもできるもの！  
「職場のストレッチ（おしのポーズ）」

仕事時

**対象**  
 長時間デスクワークが中心の仕事をしている方にお勧めです。  
 職場の職場の隅の隅まで、隅れも取ることで。

ストレッチ	おしのポーズ	おしのポーズ	おしのポーズ	おしのポーズ
おしのポーズ	おしのポーズ	おしのポーズ	おしのポーズ	おしのポーズ

**回数/秒数**  
 このポーズを1回30秒キープしていただき、1日に2〜3回（おのれ）実施が理想です。

**実施方法**

- ①両手で足先を握り、つま先を伸ばす。
- ②両手を握り、つま先を伸ばす。
- ③両手を握り、つま先を伸ばす。

**押さえるポイント**

- ✓ 膝を伸ばし、足の甲を伸ばすように足を伸ばす。（おしのポーズ）
- ✓ 膝を伸ばし、足の甲を伸ばすように足を伸ばす。（おしのポーズ）
- ✓ 膝を伸ばし、足の甲を伸ばすように足を伸ばす。（おしのポーズ）

**ポイント**

- ✓ 膝を伸ばし、足の甲を伸ばすように足を伸ばす。（おしのポーズ）
- ✓ 膝を伸ばし、足の甲を伸ばすように足を伸ばす。（おしのポーズ）

**より効果を高めるには**

- ✓ 立て膝が上、小指の下になるように手のひらを合わせて両手を握ると、両手が伸びて、ストレッチ効果が高まります。

（自分で）

mextgo.jp

3歳未満の子供と一緒に実施できるもの！  
「職場のトレーニング（クランチ）」

育児時

**対象**  
 職場を準備、育児（料理）をカールすることで、職場のトレーニングになります。

クランチ	クランチ	クランチ	クランチ	クランチ
クランチ	クランチ	クランチ	クランチ	クランチ

**回数/秒数**  
 顔を上げるフォームを5〜10回行ってください。

**実施方法**

- ①お尻を上げて子供をおんが抱きます。
- ②背中を丸めて子供をおんが抱きます。

**押さえるポイント**

- ✓ 顔を上げて顔を上げ、顔の下の姿勢に注意します。

**ポイント**

- ✓ 顔が低い人は背中が上がらないように、顔の下に入る部分を握って、お尻ごと上げます。（クランチ）
- ✓ お尻の部分を握り、顔を上げて、お尻ごと上げます。

**より効果を高めるには**

- ✓ 顔の下の部分を握り、顔を上げて、お尻ごと上げます。

（自分で）

mextgo.jp

6歳〜9歳（小学生低学年）の子供と一緒に実施できるもの！  
「職場のトレーニング（おしのポーズ）」

仕事時

**対象**  
 おも（大胸筋トレーニング）、腹筋（腹筋）、コアのトレーニング  
 簡単なワークを繰り返してバランスを取り、動きを学ぶことにより、楽しくコアトレーニングになります。

おしのポーズ	おしのポーズ	おしのポーズ	おしのポーズ	おしのポーズ
おしのポーズ	おしのポーズ	おしのポーズ	おしのポーズ	おしのポーズ

**回数/秒数**  
 両足の上げ下げを1セット行います。

**実施方法**

- ①両手を握り、つま先を伸ばす。
- ②両手を握り、つま先を伸ばす。
- ③両手を握り、つま先を伸ばす。

**押さえるポイント**

- ✓ 膝を伸ばし、足の甲を伸ばすように足を伸ばす。（おしのポーズ）
- ✓ 膝を伸ばし、足の甲を伸ばすように足を伸ばす。（おしのポーズ）

**ポイント**

- ✓ コアトレーニングは、お尻の下に入る部分を握って、お尻ごと上げます。（クランチ）

**より効果を高めるには**

- ✓ お尻の下に入る部分を握って、お尻ごと上げます。

（お家の人と）

# 《例》「からだをうごかして まいにちあそぼう いちにちろくじゅっぷん」(動画)

