



藤小体育部だより



R 2 . 5 . 1 1
文責：体育主任 清野達也

やってみよう！おうちでエクササイズ！！

学校の休業が長引き、「ステイホーム」を求められる日々が続く中で、皆さん、体力をもてあましていませんか？

家の周りのランニング、家の中でのストレッチなど、自分で課題や目標を持って、頑張っている皆さんもいると思いますが、黙々とトレーニングをするのはちょっと。。。という人が大部分なのではないでしょうか。みんなでやると体は自然と動くものですが、集まることの自粛を求められる中、何か簡単に、一人でもできるエクササイズはないものでしょうか。

テレビではよく、プロスポーツ選手や芸能人などが行っている、自宅でできるトレーニングが紹介されています。確かに、動画を見ながら動きを合わせてエクササイズをすると、意外とサラッとできてしまうことも多いと思います。

1日5～10分なら、苦もなく楽しくできるかも、ということで、動画に合わせて自宅でできるエクササイズをいくつかご紹介します。

◎NHK「テレビ体操」

NHK総合第1で毎日放送されています。放送時間は次のとおりです。

6：25～6：35（毎日） 11：30～11：35（平日のみ）

14：55～15：00（平日のみ）

ラジオ体操を軸に全身運動を行います。しっかりやると、汗がじんわり出てきます。侮れません。NHKでは他に「みんなの体操」（平日9：55～10：00 時間帯が変わるときもあり。）、「みんなの筋肉体操」（不定期に放送。かなりハード。動画サイトにもアップされている。）があります。録画しておいて、好きなときにやるのも一つの方法です。

◎「ラジオ体操第2～第4」「自衛隊体操」

動画サイトで検索すると見られます。第2は、「テレビ体操」でもやります。「幻の第3」「70年ぶりの新作の第4」にチャレンジするのもよいでしょう。平たく言うと、番号が上がるほど動きは大きく、きつくなります。「自衛隊体操」は、自衛隊員が毎日の訓練前に行う体操です。こちらも動きはかなり大きめで、最後までやると息が上がります。どれも時間は3～4分程度です。

◎「自宅 運動」動画

もうすでにやっている皆さんも多いでしょう。動画サイトで「自宅 運動」をキーワードに、後に「子ども」を付け加えると、小学生向けのエクササイズが色々出てきます。また、好きなスポーツ選手や芸能人などの名前を加えると、その人の動画が出てきます（もちろん動画をUPしている方だけですが）。「スポーツ選手」「芸能人」「有名人」などのワードを加えても、色々出てきます。時間はまちまちですが、10分程度のもものが比較的多いようです。これは一例なので、検索の仕方を色々試してみてください

◎ミュージックビデオに合わせて踊る

テレビや動画サイトを見ながら、好きなアーティストの振り付けや、楽器を演奏している様子をまねて踊ってみましょう。相当な運動量になると思います。さらに、一緒に歌いながらやると、カラオケ気分ですトレス発散となるでしょう。

他にも、福島県で運営している、スマートフォン専用の「ふくしま健民アプリ」でも、難易度別に多くの動画がアップされています。本校の何名かの職員も活用しています。検索してみてください。

以上、いくつかの例を紹介しました。おうちの方も一緒にやってみると、短時間で楽しく運動不足解消ができるかもしれません。よかったらお試してください。こんな方法もあるよ、という情報がありましたら、ぜひ学校までお知らせください。