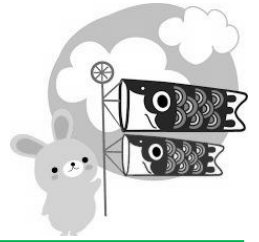




すこやかスクール

令和元年 5月11・12・13日 岡崎ましましりつふくおかしょうがっこうほけんしつ 岡崎市立福岡小学校保健室



がいしゅつじしゅくせいかつ つづ 外 出自粛生活が続いています。外へ出られず、運動不足になっ
ている人が多いのではないのでしょうか。運動には、体力をつけたり、
筋肉を鍛えたりする効果があります。さらに、運動は、「セロトニン」の分泌を高め
ます。「セロトニン」とは、精神を安定させストレスを減らす働きがあるホルモ
ンのことです。家族と一緒に家でできる運動に楽しく取り組み、体も心もリフレッシュ
しましょう。



おうちにいよう!

★ たの うち 楽しくお家でレクリエーション ★

けがのないよう、まわりに十分注意して取り組みましょう。

1 背中ぴったり



ウォーミングアップとして取り組みましょう。

- ① 背中合わせで腕を組み、お互いに寄りかかる。
- ② 寄りかかったままゆっくりしゃがみ、床におしりをつける。
- ③ 再び立ち上がり、元の姿勢にもどる。

★連続して何回できるか挑戦してみましょう!

2 タオルとり



【ルール】タオルをとりあって足を動かしたら負け

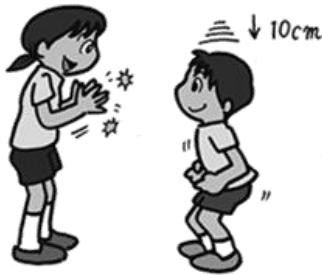
- ① 背中合わせになって両足を開く。二人の足の間にタオルを置く。
- ② 「せーの!」の合図で足の間にあるタオルをお互いに片手で取り合う。
- ③ おしりがぶつかったり、ぐいぐいと引っ張られたりしてもバランスをくずさないように踏ん張る。

3 うで立てジャンケン



- 【ルール】うで立て伏せの姿勢ができなくなったら負け
- ① 向き合ってうで立て伏せの姿勢になる。おしりが上がりすぎたり、下がりがすぎたりしないように注意する。
 - ② 片手で体を支え、ジャンケンをする。
 - ③ ジャンケンで負けた方は、うで立て伏せを3回行う。
 - ④ じゃんけんをして、勝負がつくまでは支えているうではかえない。

4 小さくなあれ



- 【ルール】おしりが床につくか、バランスを崩して倒れたら負け
- ① 両足を肩幅くらいに開いて向かい合う。
 - ② ジャンケンをし、勝った人は5つ数えながら手をたたく。負けた人は、ひざを曲げて10cmほどかがみ、その姿勢を保つ。
 - ③ ジャンケンを続け、負けるごとに10cmずつ低くなる。

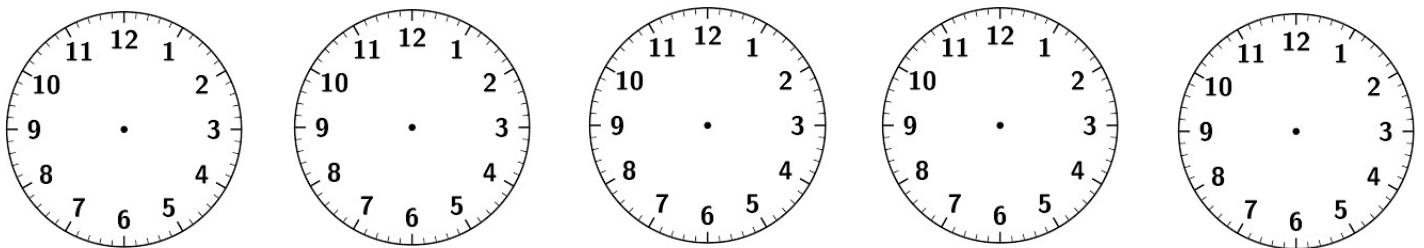
参考 「子供の体力向上ホームページ」 日本レクリエーション協会

新型コロナウイルスに負けないために **きそくただ せいかつ こころ 規則正しい生活を心がけよう**

規則正しい生活が、体の免疫力を高めます。生活リズムが大きく崩れないようにしましょう。一日の過ごし方について、お家の人と相談し、下に書き込みましょう！

1 生活リズムを崩さないために、起きる時刻、寝る時刻、食事の時刻の目安を決めましょう。そして、1時間以上ずれないように心がけましょう。

お 起きる時刻
あさ 朝ごはん
ひる 昼ごはん
ばん 晩ごはん
ね 寝る時刻



2 ゲームやインターネットを使う時間や場所など、約束事を決めて下に書き込みましょう！親子で守れるよう心がけましょう。(例 ゲームの充電は週2回まで、20時以降は使わないなど)

わが家の約束事
