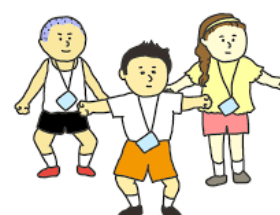


みなさんこんにちは。家にいることが多く、運動不足だなと感じることがいつもよりは多くなっているのではないかと思います。家の中でできるエクササイズやトレーニングがテレビで放送されることが多くなってきましたね。ラジオ体操はやっていますか？簡単な動きの繰り返しですが、真剣に丁寧に取り組むとかなりの運動量になります。配布した課題プリントに書いてあるポイントを意識して取り組んでください。なまった体を少しでも動かして健康な体を維持していきましょう。

朝早く起きれなくてラジオが聞けなかった、どこにあるかわからないというあなたに！いつでもこれを見てやってください。

NHK ドーガレージ ラジオ体操第一

<https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/222-1.html>



自分の柔軟性のチェックはしてみましたか？

ストレッチは家の中で手軽に取り組める運動です。柔軟性のチェックはしてみましたか？みなさんは何点でしたか？先生は体が硬いので点数は低かったです…。ストレッチは怪我を防止する効果がありますが、そのほかにも疲労回復やリフレッシュに役立ったり、姿勢が改善されたり、疲れにくい体をつくったりする効果もあります。学校が再開されたときに、部活動や体育の授業で思いっきり体を動かすことができるように、身体を整えることもやってみてください。お風呂上りのストレッチはとても効果的です。

今は我慢の時です！

「不要不急の外出の自粛の要請」と世間では難しい単語を並べた言葉が毎日のようにテレビから聞こえてきます。皆さんもご存じだと思いますが、簡単に言えば「感染の危険性があるから、外出は控えよう。」ということです。

臨時休業に伴い、部活動で体を動かすことも、友人と楽しく会話することもできず、息苦しい生活の中で時間を持て余している人もいることでしょう。ですが、今は我慢の時です。

最後の問題の「？」部分に入る熟語は何でしょう？（頭の体操です。）

お金＋くつ＝遠足
CD＋あめ玉＝舞妓
家＋キャベツ＝剣玉
ウサギ＋車＝話題
飛行機＋えんぴつ＝??

1 学年の復習をしたり、ストレッチをしたりと自宅で行えることを探しながら、正しく「??的」な生活を送るようにしましょう。