

3年生の皆さんへ

長い長い臨時休業をどうやって過ごしていますか。運動不足になっていませんか？

中国から世界へ広がった「COVID-19」（新型コロナウイルス）の感染が拡大しないように緊急事態措置がとられています。外出の自粛(STAY HOME)を求められていますが、家の中で過ごし続けることは非常に苦しいです。

うれしいことに、14日に緊急事態宣言は解除されました。しかし、しばらくは外出の自粛(STAY HOME)を続ける必要があります。

保健体育の教科書のP114で学習する「運動と健康」には運動習慣の必要性が書かれています。

**読み物**

宇宙ステーションで運動をする
わか た こういち
若田光一宇宙飛行士

宇宙ステーションでは重力がとても小さいので、体が宙に浮き、壁を押した反動を利用して動くことができます。これは、とてもおもしろいことのように思えるかもしれませんが、実は体の重さを支える必要がないため、何もしないと、骨や筋肉がどんどん衰えてしまう環境の中にいるということです。そのため、宇宙ステーション滞在中の宇宙飛行士の日課には、体に負荷をかけて骨や筋肉が衰えないようにするために、毎日2時間のトレーニングが組み込まれています。



(2009年、宇宙航空研究開発機構)

出典「新しい保健体育」(東京書籍)

この臨時休業中、家の中で過ごし続けることは、宇宙飛行士と同じなのです。筋力、そして体力が衰えています。

皆さんが登校できないので、職員室でパソコンに向かい事務仕事をしている私はほとんど立つことがありません。筋力が日々衰えています。それだけでなく、メタボリック症候群に向かって腹囲(ウエスト)がどんどん肥大しています。

ところで皆さんは、韓国から世界へ広がった「Hands clap dance」を知っていますか。インターネットでは「2週間で10kg痩せるダンス」と紹介されています。

単純な動きの組み合わせ、軽快なリズム、運動時間の短さが、体を動かす楽しさを味わわせてくれます。



試しに踊って(私が選んだのは5分間弱のダンス)みると、曲の終わりには心拍数が上がり、心地よい爽快感を感じることができました。

皆さん、一緒に、鈍った体を起こしませんか。(検索してみてください。)