

保健体育科からの課題 2

休校が延長されました。自分に合った負荷で、自宅でもできる運動(ウォーキングやジョギングなど)を1週間に3回(できるひとは毎日)、30分程度は実施しているでしょうか? 学校が再開されれば、今まで通り、週に3回(理系は2回)の体育の授業があります。選択種目については案内済みです。事故や他人の迷惑にならぬよう、注意して運動を行いましょう。

1. 「みんなの体操」で1日のスタートを切ろう

NHK教育テレビジョン(Eテレ)で毎日6時25分から「みんなの体操」が放送されています。規則正しい生活の基本は「早寝・早起き」です。早起きのきっかけにこの番組を利用しましょう。体育の授業で行っている「ラジオ体操第一」の練習にもなります。ちなみに曜日によっては「ラジオ体操第二」が行われています。なお、ピアノ伴奏は体操に合わせた即興で行われているそうです。音楽に興味ある人は伴奏にも注目してください。



2. ストレッチのススメ

ストレッチはあらゆる機会に手軽に実施できます。短時間でも効果はあります。ストレッチ種目についてはネット検索すればたくさん出てきます。主運動(ランニングや個人トレーニングなど)の前には必ず行ってください。



3. 筋トレに挑戦

体育の授業では腕立て伏せ、腹筋、背筋、バービージャンプを毎回行っています。休校中にやってみましたか? かなりの負荷がかかる内容です。まず、10回ずつ正確な動作で行っていきましょう。トレーニングの原則に「漸進性の原則」というのがあります。内容を徐々に高めていくことです。内容とは回数や負荷(重さや速さや休憩時間など)のことです。前回紹介した「意識性の原則」と合わせて筋トレを始めましょう。

4. 自分に合ったトレーニング

アスリートとして競技に取り組む人は多くの機会に強い負荷をかける必要があります。それぞれのレベルやニーズに応じて、上記1～3だけでなく、自分に合った運動を考え、実践してください。

◆実施上の注意

- (1) 主運動の前に必ず準備運動を行ってください。
- (2) 周りの人の迷惑にならないように注意してください(室内でのジャンプ系の運動は階下への配慮が必要)
- (3) 運動の強度・時間・頻度は各自で設定してください。心拍数を用いると効果がわかるでしょう。
- (4) 音楽に合わせてやってみるのもおすすめです。自分に合った音楽を探してみてください。