

MOIS の皆さん、おはようございます。臨時休校 8 日目を迎えました。

さて、今日は、2 年 4 組の安川春敏くんが「運動不足の解消方法」について提案してくれましたので、紹介します。

<運動不足の解消方法>

《解決したい問題》

現在、新型コロナウイルスの感染防止のため、不要不急の外出の自粛が求められています。しかし、外出機会の確保は健康の維持のために重要と考えられています。

そこで、いかに外出をせず(もしくは、感染リスクを減らし)運動不足を解消するかが求められてきました。

《前提条件》

- ・三密を避けるなど、感染対策には気をつける
- ・運動不足解消程度の運動でよい
- ・登下校の時間を使う
- ・誰でもできるもの
- ・出来るだけ楽しく続けやすいもの

《選択肢》

- ・筋肉トレーニング
- ・ウォーキング&ジョギング&ランニング
- ・アクティブストレッチ
- ・素振りやリフティングなど家にある道具のできるもの。
- ・ソーラン節(踊り)

《結果》

ソーラン節を毎日踊り(できれば声出しで)、覚えた、もしくは声出しが禁止された場合、アクティブストレッチに切り替える。と言うことがいいと考えました。

《選んだ理由》

この全てを毎日行うのは大変です。1term 使いました。

筋肉トレーニングは、かなり疲れるので、体を引き締める目的のない人以外は続けにくいかと思いません。

ウォーキング&ジョギング&ランニングは個人的にはいいと思うのですが、他の家庭では家に出ることが禁止されている場合もあるかもしれないので、なるべく避けた方がいいと思います。

ソーラン節は次踊る時のために練習しておくのはいいと思います。しかし、声を出すのが禁止される場合があるので、厳しいです。

その中でもアクティブストレッチは毎日やったほうがいいと感じました。何故なら、基礎的な運動で、運動不足解消レベルの運動に 1 番適していると考えられるからです。

以上のことから、このような結果といたしました。

《具体的なアクションプラン》

※自身のプラン

アクティブストレッチ

スクワット 10 秒×10 回

つま先立ちスクワット 10秒×10回
 股関節 30秒×左右
 お尻 30秒×左右
 ふくらはぎ 10秒×5回×左右
 サイドランジ 10秒×5回

筋肉トレーニング

腹筋 15回×3×3セット
 腕立て伏せ 15回×3×3セット
 背筋 15回×3×3セット

ウォーキング&ジョギング&ランニング

ウォーキング 1分間
 ジョギング 1分間
 全力ダッシュ 100m

上記の3つを順番に3本ずつ

ソーラン節

2回全力

素振り

野球の金属バットで、打つポイントを9つに分け、それぞれ100回計900回全力で振る

これは自分のプランです。プラスで何をやるかは個人の自由ですが、アクティブストレッチはやったほうが良いので、アクションプランを表にしました。

また、アクティブストレッチの方法はこちらのサイトを参考にしました。

<http://www.sakaiku.jp/column/exercise/2013/004151.html>

運動不足解消 アクションプラン

スクワット 10秒×10回							
つま先立スクワット×10秒×10回							
股関節 30秒×左右							
お尻 30秒×左右							
ふくらはぎ 10秒×左右							
サイドランジ 10秒×5回							

安川くん、どうもありがとう。そして、お誕生日おめでとう！

昨夜、緊急事態宣言は全国に拡大されました。このような状況下で、皆さんも運動不足におちいりがちだと思います。安川くんの運動不足解消方法に限らず、工夫しながら心身の健康を維持しましょう。

校長 関田 晃