

休校中の運動のしかたについて

体育からいくつかの課題が出されています。

*ホームページに載せたもの

ラジオ体操第1	1～9年
長距離走	5～9年
ストレッチ	1～9年
トレーニング	5～9年

*動画配信

体育① 走る前のストレッチ、足	1～9年
体育② 走る前のストレッチ、背中	1～9年

以下のことに気を付けて行うようにして下さい。

- ・家の中、部屋の中で行うものはスペースや状況を確認して、ご家庭で許可を得て行いましょう。

例 ジャンプや回転などで床に衝撃があるものはしないようにして下さい。特に上の階からの衝撃は下の階にいる方に大変ご迷惑になります。

ラジオ体操は室内でポイントをチェックした後、外で行うようにして下さい。ちなみにラジオ体操は第3まであります。興味のある人は見てみて下さい。

- ・一日の生活をきちんと計画した中で、行いましょう。

例 保護者の方に言わずに急に外出することのないようにして下さい。

- ・ウォーキングやジョギング、ランニングについては、不審者や交通事故、人込みに気をつけて行動しましょう。

例 マスクをして走ることは周りの人に対しても大切な心使いです。周りに人がいない時にずらして、人が近づいてきたらマスクをするなどするとよいです。

夜間行うことは安全面での問題があります。保護者の方と一緒にを行う場合を除いて、児童、生徒だけの外出はしないようお願いいたします。

- ・休校中は今後も課題やチャレンジ種目を配信していきます。何とか工夫して体を動かし体力を維持して、健康に過ごしましょう。ただし、自分のやることは必ず、保護者の方に報告して、最初だけでも見てもらうようにして下さい。無理して頑張りすぎてケガをすることも考えられます。ほかの人に見てもらうことで、安全面での確認になります。