

# 動く

## 〇体の不調は無いですか？みんなどんなふうに過ごしていますか？

休校から5日たちました。今週は週の初めから天気も悪く、気持ちもどこかくもりがち…心がもやもやしそうなこの時期を、少しでもみんなに明るく前向きに過ごしてもらうために、先生方の休校期間の過ごし方をちょっと紹介しますね。

### 〇『料理』

以前は「男子厨房に入るべからず」という言葉もありましたが、最近は料理男子がもてはやされる時代。もちろん「料理の上手な女の子は男の子の憧れ」。将来1人暮らしをすることも考えたら家にいる期間に料理をするのはお勧めです。もともと料理の得意な人は新しいレシピに挑戦するのもいいですね。

(※お家の人に、火気、刃物を使う許可をもらってからやろう。)



(N先生は鶏の燻製にチャレンジするそうです)

### 〇『読書』

テレビやネット動画、ゲームもいいけど、落ち着いて本を読むのは今がいい機会かも。でも本を買う・借りるために外出をするのは抵抗がありますよね。今年の国語の教科書にある小説を先取りしたり、前に買って読んでなかった本から始めませんか？最近ではネット書籍なんかもあります。本との出会いはきっとあなたの人生を豊かにしてくれますよ。



(K先生が手にした本は『中学生で出会っておきたい71の言葉』です)

### 〇『半身浴』

少しぬる目のお風呂にのんびりつかると体にかかる負担も少なくリラックス効果も得られます。思いっきり体を動かすことができないからこそお風呂でのんびりじっくりと汗をかくのもいいかもしれませんね。お風呂に入ったついでに、お風呂沸かしやお風呂掃除などをあなたの役割にすればきっとお家の人もにっこり。

(※こまめな水分補給を。長く入りすぎたのぼせたり、湯ざめには注意して。)



(I先生は気分が入浴剤を変えるそうです)

### 〇『部屋の掃除や模様替え』

家にいなければならぬからこそ、家の中でできることを。それは部屋の掃除。部屋の掃除をして窓を開ければ換気でほこりと一緒にコロナウイルスともさようなら。また、部屋の模様替えをすることで新しいスタートの気分を後押ししてくれるかも？



(T先生はごみ屋敷(?)の掃除に着手するそうです)

### 〇『筋力トレーニング』

ずーっと家にいると体もなまってしまふ。そんなあなたにはお家でできる筋力トレーニングがおすすめです。体幹を中心としたアイソメトリックトレーニング(静止のまま筋肉が力を出している状態、姿勢を30秒程度維持するトレーニング)は怪我のリスクも少なく、筋力アップにも効果あり。何よりも心地よい汗をかくことで気分転換にもなります。昨年体育委員がやっていたストレッチなどもやってみるといいですね。

### 先生の トレーニングコーナー

みなさんこんにちは。今回はお家で出来るトレーニングを3つ紹介します！

1つ目は「プランク」！これは腕で全身を支える体幹トレーニングです。この姿勢で30秒×3セット(キツければ20秒)行いましょう。「30秒以上キープできるよ！」という人はきちんと体に負荷がかかっていません、正しい姿勢なら30秒でへトへトのはずです。

2つ目は「椅子のポーズ」！いわゆる空気イスです。ただ腰を落とすだけでもいいけど、両手でボール(無ければ枕とかでも大丈夫、重いものはNG)を頭の上に掲げるとさらに負荷がかかります！腰を落とすときにあまり前傾姿勢にならないように注意！ヒザがつま先より前に出ないように心がけましょう。これもプランクと同じように30秒×3セット(キツければ20秒)行いましょう。

3つ目は「マウンテンクライマー」！腕立て伏せの姿勢から右足を胸に引き付け、右足を戻したら左足を引き付ける…を素早くくりかえします。時間を計って行うのもいいけど、僕は回数(60回)で行っています。みなさんなら30回くらいかな？

1日の中で3つとも行ってもいいし、1つだけでもいいです。少しずつでもいいから決まった時間に毎日継続することが大切です！「継続は力なり！」

### 〇みなさんへ

みんなの目の前にはたのしいこと、いやなこといろいろあります。いやなことばかりを見てしまうと心も沈んでしまいますよね。不自由な中にも楽しみを見つけて、体だけでなく心の健康も大切にしたいですね。登校日にはみんなの工夫も教えてね。

### 今回同封した資料は

- 学年便り No.7 (このプリント)
- 休校期間の課題 4月16日(木)～22日分(水) 国語、社会、英語(数学、理科は配布済のワーク等) 23日(木)の学年登校日には2週分の課題を提出してください。
- 臨時休校における学習支援サイトの紹介
- 4月分学校会計のお知らせ
- 令和2年度 小松市立御幸中学校PTA総会 議案書

新型コロナウイルスの感染拡大が予断を許さない状況となっています。日程の変更などは御幸中学校緊急メール及び、学校 H.P.、町内有線放送でお知らせします。みなさんに間違いなく情報が伝わるように、緊急メールの登録がまだの方は登録をお願いいたします。

※なお、緊急メールの登録方法等、ご不明な点がある方は学校にご相談ください。