

# 休業中の健康・体力づくりについて

三原市立木原小学校  
令和2年4月21日

家庭でできる健康・体力づくりを行い、ウイルスに負けない体と心をつくりましょう。

## 1 準備体操

学校の体育の時間の最初にやっている準備体操を家でも「1,2,3,4, 2,2,3,4,…」と声を出しながらやってみよう。



## 2 なわとび

時間がたっぷりあるので、今までできなかった難しい跳び方など、いろんな跳び方にチャレンジしよう。なわとび名人になれるかも！

【前とび・後ろとび・かけ足とび・交差とび・あやとび・二重とび・高学年は「はやぶさ」など】回数や時間、目標を決めて取り組もう。



## 3 ジョギング・ウォーキング

安全に気を付けて、近所を歩いたり、走ったりしよう。木原の美しい自然（春の草花・新緑・瀬戸内海の島々・海など）をながめると心が癒され元気をもらえるかも！

## 4 手伝い

掃除機かけ、そうきんがけ（フローリングの床や廊下など）、まどみがき、食器洗い・食器運び、ふろそうじ、庭はき、玄関のくつそろえ・はきそうじ、などなど、学年に応じて、しっかり体を動かしながら、お手伝いをしましょう。家の除菌もできて、一石二鳥です。



## 5 その他

最近、TV・ネット情報の中で、たくさんの家でできる体力づくりが提案されています。動画を見ながら、一緒に体を動かすのも楽しいですよ。

★石けんでの手洗い・うがい、窓開け換気、体温チェックも続けましょう！

★お茶などをこまめに飲むこともウイルス対策に有効と言われています。

