

1. たいいく じたくがくしゅう  
 1. 体育の自宅学習

からだ うんどう とは、じぶん なかま ところ からだ むき あ っ て、からだ うご かす たの しみ や こころ ちよきよさを 味わい

こころ からだ を ほぐし たり、たいりよく たか げ り す る こ と が めいごう です。

この期間は、自分の心と体の健康を保つために、お家でできる運動に取り組んでみてください。

裏面の URL、QR コードから動画を視聴して自分に合った運動に取り組みましょう。

※やりすぎ、きつすぎはケガにつながります。自分の体調、体力に合わせて取り組みましょう。

“Exercises for Releasing the Body and Mind at home”

- ① Feel the state of your mind and body (before exercise, during exercise, after exercise)
- ② Feel the fun and comfort of moving your body
- ③ Choose the exercise according to your purpose. (To relax your mind and body, to improve your physical fitness, etc... depending on your condition)
- ④ Record your mental and physical condition (before exercise, during exercise, after exercise)

2. きょう ひづけ じぶん こころ からだ じょうたい きろく  
 2. 今日の日付と自分の心と体の状態を記録しましょう。

(How is your mind and body? Let's write what you noticed.)

例. からだ おもたい、めがつか つか れている、からだ かるい、ちょうし がいい、たの しみ きもち など

ひづけ (Date)	こころ じょうたい からだ じょうたい 心の状態、体の状態はどうですか

3. お家でできる運動の一例です。目的に合わせてやってみましょう。

【体操・ストレッチ】～<sup>からだ</sup>体ほぐし、<sup>じゅうなん</sup>柔軟な<sup>からだ</sup>体づくり

・ラジオ体操第1（3分）（東京動画） <https://youtu.be/jxvzO01khD0>



・ラジオ体操第2（3分） <https://youtu.be/dzQIMo-Xvyg>



・開脚のストレッチ（14分）

[https://youtu.be/Re5FPU5\\_37g](https://youtu.be/Re5FPU5_37g)



・ヨガのようなストレッチ（10分） <https://youtu.be/LXzpn0jN8Bg>



【筋トレ・ダンス】～<sup>たいりょく</sup>体力を<sup>たか</sup>高めたい、<sup>ダンス</sup>ダンスしたい

・筋肉体操 push up など（5分）英語版です

<https://youtu.be/HF7H6M4nzNY>



・筋持久力を高める運動（5分）お家で息を切らしたい方へ

<https://youtu.be/UZJOLmMDqu8>



・パプリカ ダンス解説動画 <https://youtu.be/UZJOLmMDqu8>



4. 運動に取り組んでみて、心と体の状態はどうですか？気づいたことを書きましょう。

(Looking back on your exercise)

ひづけ 日付 (Date)	じっし 実施した運動 (exercise)	こころ 心の状態、 からだ 体の状態はどうですか

☆紹介した動画はあくまでも一例です。目的に合わせて色々なエクササイズ動画が YouTube で紹介

されています。自分の目的に合った運動を見つけてみてください。