

1. 体育の自宅学習

みなさんいかがお過ごしでしょうか？東京でも段々と感染者の数が減ってきています。少しずつ学校が始まる日が近づいてきているということでしょう。あともう少し、一緒にお家で頑張りましょう。

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。

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. 体が重たい、目が疲れている、体が軽い、調子がいい、楽しい気持ち など

日付 (Date)	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】～軽めの運動、体ほぐし、柔軟な体づくり

・超ラジオ体操（3分） <https://youtu.be/jPeHKtiFXIg>



・みんなの体操（4分） <https://youtu.be/0PU6eAxEVZk>



【筋トレ】～以前紹介した「筋肉体操」シリーズより、強度が低いものを3つ紹介します

きつい ←←←

→→→ やさしい

筋肉体操 >> 筋肉わんぱく体操 >> 筋肉元気体操 >> 筋肉ここから体操

- ・筋肉ここから体操（5分）～1番やさしい。イスとテーブルを使います

<https://youtu.be/SEBo2hixhjw>



- ・筋肉元気体操（5分）～イスとテーブルを使います

<https://youtu.be/Pzd96jJZv0>



- ・筋肉わんぱく体操（5分）～身体だけでできます

<https://youtu.be/2apJI-fUqLE>



【ダンス】

- ・嵐 Turning Up ～踊りやすいようにアレンジしてくれています

https://youtu.be/R_BIU3xQIMU



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)

日付 (Date)	実施した運動 (exercise)	心の状態、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。