



運動不足を解消しよう

気仙沼市立鹿折中学校 保健体育科

今の時期だからこそ！運動に親しまおう

新型コロナウイルス感染症防止のためには、人と人との接触を減らすことが大切ですが、身体的・精神的な健康を維持するためには「運動」が必要不可欠です。部活動自粛の日々が続いています。保健体育科としては、可能な限りで運動に親しんでほしいと思っています。

今回は、皆さんの運動不足解消のために有益な情報を紹介します。体力は人それぞれ違いますが、運動に親しみ、体力を付けることでみなさんの生活はより充実すると考えています。ぜひ積極的に挑戦し、部活動自粛期間を充実させ、来年度の中総体や新人戦に向けてレベルアップしていきましょう！



～スポーツ庁のHPを見よう～

運動に親しんでほしいところではありますが、もちろん感染拡大防止を徹底した上で、取り組んでほしいと思います。スポーツ庁のホームページにおいて、手軽にできる運動や、安全に運動を行うためのチェックポイント等が掲載されていますので、ご覧になった上で取り組んでみてください。

安全に運動・スポーツをするポイント？ Ver.2

体調をチェック

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

熱中症の予防！暑くなる日は要注意！

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や扇風機、室内では空調の使用等を行います。マスクを服用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れやすくなり、体温が上がりやすいことがありますので注意してください。また、マスクをしていても顔の運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、強度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

ウォーキング・ジョギング

- 一人又は少数で実施
- すいた時間、場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保
- すれ違う時は距離をとる



なるべく距離をあげる

筋トレ・ヨガ

- 自宅で動画を活用
- こまめに換気

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



～ 体育科おすすめ！自宅でできる運動 ～

1 プランク



身体のラインを一直線に！

2 サイドブリッジ



肘が肩の真下に来るように！

3 バックブリッジ



お尻と腰が床に付かないように！

4 プランク発展バージョン①



プランクの状態から片腕を地面と水平に伸ばします！

5 プランク発展バージョン②（横）



手先から足先まで一直線！

プランク発展バージョン②（斜め）



★取り組む際のポイント★

- 各種目秒数を決めて1～5をローテーションする
(男子は各種目40秒～50秒 女子は20秒～30秒で1日3セットくらい)
※プランク発展バージョンは負荷が強いので、きついときは膝を床に付けて行いましょう
- 正しい姿勢で行う
※姿勢が崩れると腰痛に繋がったり、運動効果が低下したりします。

体重を 毎日 測りましょう

～体重計測のポイント～

- ・ 食事の直後や入浴の直後を避ける
- ・ できるだけ身軽にして測る
- ・ 1回目は朝起きて朝食を食べる前
- ・ 2回目は夕食から約2時間後
- ・ 測ったら記録する



毎日測っています！！

有酸素運動



体型維持のためには有酸素運動が効果的！

<有酸素運動とは>

有酸素運動とは、筋肉を収縮させる際のエネルギーに、酸素を使う運動のことをいいます。ジョギングや水泳、エアロビクス、サイクリングといったある程度の時間をかけながら、少量から中程度の負荷をかけて行う運動のことです。

<有酸素運動の効果>

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 脂肪燃焼 | 2 心肺機能の向上 |
| 3 基礎代謝の向上 | 4 血圧の安定 |

持久力が付きやすいのは中学生！

下図のように、中学生は呼吸・循環器系が発達しやすい時期です。この時期に有酸素運動を行うことで、持久力の向上が期待できます。発達段階に応じて、発達しやすい体力の要素は異なります。その時期に応じたトレーニングを行うことで、効率良く身体を鍛えることができます。また、運動をする時には、「今どこを鍛えているのか」を意識することでトレーニング効果が増すと言われています。体育の授業や部活動など、自分なりに意識して運動を行いましょう！

～おすすめアプリ～



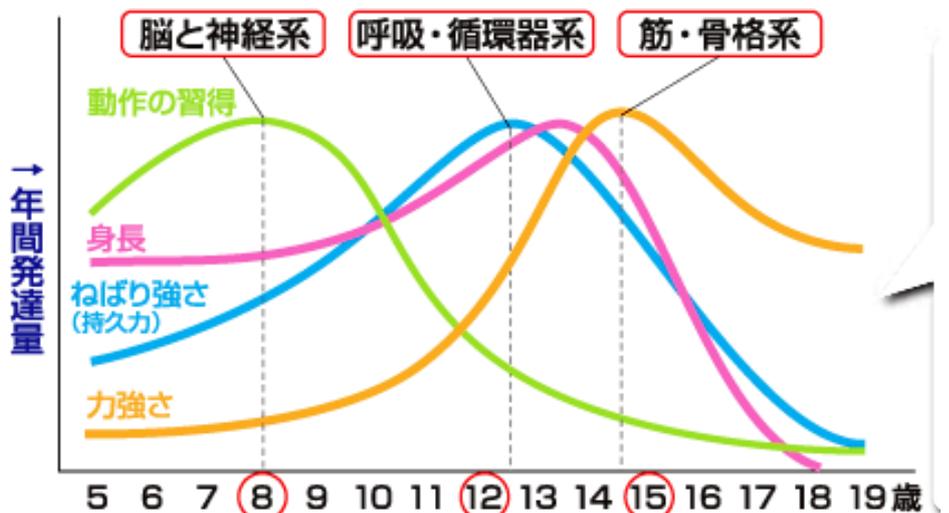
「 Nike Training Club 」

アプリを使って自宅で運動することも効果的です！

このアプリは自分の目的に合わせて、運動メニューを設定してくれたり、運動を動画で確認したりしながら運動することができます。さらに、動画は音声付きで運動のポイントを説明してくれたり、励ましてくれたりします。室内でできる運動ばかりなので、ぜひチャレンジしてみてください。

テレビに映して運動すると取り組みやすいと思います。

子どもの発育曲線



<子どものスポーツ医学/宮下充正：小児医学より引用>