

保健体育科通信

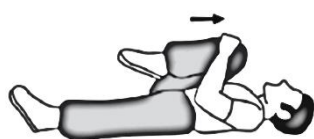
臨時休業中の体力作りについて

新型コロナウイルスの感染拡大を抑えるため、臨時休業が長引いています。道からの「緊急事態宣言」もあり、恵中生のみなさんも、普段の生活ができていないと思います。学習面についての不安もあると思いますが、みなさんの健康に直結する「運動不足」も、とても心配です。適度に体を動かして、健康を維持しつつ、気分転換やストレス発散にもつなげてほしいと考え、以下のことを提案します。

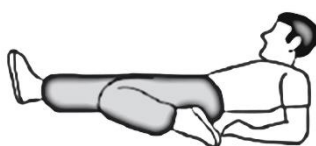
①ストレッチで固まった筋肉をほぐそう！

運動不足で体を動かす機会が減ると、筋力が落ち、筋肉自体も硬くなります。それを防ぐためにストレッチを行い、動かしやすい、疲れにくい身体を維持しましょう。

1. 太もも裏側のストレッチ



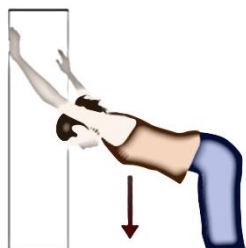
2. 太もも前側のストレッチ



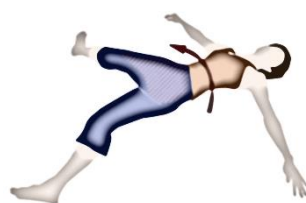
3. 臀部のストレッチ



4. 胸部のストレッチ



5. 腰背部のストレッチ



ストレッチは各項目20秒～30秒程度行いましょう。

軽く反動を付けながら、痛いと感じる所まで伸ばさず、筋が伸びて気持ちがいい範囲で行なうと良いと思います。全部やっても5分で終わります。

②自重トレーニングで筋力を維持しよう！

ストレッチで体を温めたら、関節を痛めにくい自分の体重を使った筋力トレーニングを行いましょう。今回は主に、体幹を鍛えるトレーニングを紹介します。

1. フロントブリッジ



2. ヒップリフト



3. サイドエルボーブリッジ



姿勢を維持しながら、ゆっくり30秒数えましょう。できれば2セットから3セットできるといいです。