恵庭市立恵庭中学校

保 健 体 育 科 通 信 ②

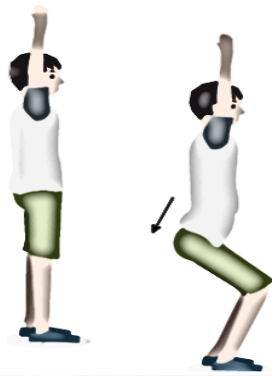
２０２０年　GW
保健体育科担当

GW（我慢ウィーク）中の体力作りについて

新型コロナウイルスの影響で、臨時休校が続いています。休み中に、何人かの生徒の皆さんに電話連絡しました。最近の様子について聞いている中で、運動についても聞いてみました。「近所を走っています！」と答えてくれた人は約４０％居ました。その他、何かしらの運動をしていますと答えてくれた人は約８０％居ました。生活リズムを整えること（睡眠・食事・適度な運動）に対して、意識的に生活できている人が多く居て、保健体育科担当としてもうれしく思っています。GW も体を動かして心身をリフレッシュしましょう。

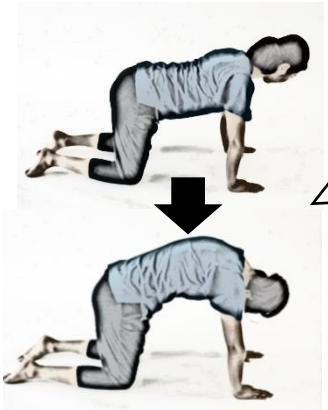
①前回紹介したストレッチ、実践していますか？

②体幹トレーニングで筋力を維持しよう！（ちゃんとやれるとハードです）



スクワット（両腕を上げて背筋も同時に鍛えましょう！）
・15 秒間行い、１０秒休憩を連続で３セット！

ポイント
・上体を前に倒さないように胸を張って行います。
・膝が前に出ないように、お尻を後ろに下げるイメージで。
・膝は９０度くらいまでまげましょう。



キャットストレッチ（背中の柔軟性＋腹筋！）
・四つ這い姿勢で構えます。（腕は肩幅）
・息を吸って、おへそを地面に付けるように出す
・息を吐きながらお腹を引っ込めて背中を丸める
・５秒間出して、５秒間引っ込めることを１０回。

適度な刺激と栄養補給、睡眠を行えば、筋肉は必ず発達します。GW（我慢ウィーク）には、是非、筋トレを行いましょう。運動後は３０分以内にタンパク質を摂取すると効果的です。