

保健体育 課題

1 ラジオ体操をする

まずは順番を覚え、正しい動き方を確認しましょう。昨年度配布したプリントが手元にある人はそれで確認してください。もし紛失してしまってもインターネットで検索すると順番を見ることもできます。また音楽にのせて取り組みたい場合には、毎朝6：25～Eテレでラジオ体操の放送がされています。早起きのきっかけにもなりますし、参考にしてください。

2 体力を高めるトレーニングをする

ワンダフルスポーツの体づくり運動のページには様々な種類の運動が載っています。昨年度の体カテストの結果をもとに、自分だけのトレーニングメニューを作りましょう。

・運動の種類・回数・時間・運動強度 の4つを設定します。

運動中は少しきついと感じ、運動後に疲れたー！と言える内容がベストです。運動の種類は複数を組み合わせたり、毎回変えたりして構いません。

外出自粛が続いていますが、家の中でできる運動はたくさんあります。運動をする場所の条件がそれぞれに違うと思いますが、今の環境の中でできることを考え実践しましょう。

3 健康について考える

保健の教科書もありますが、健康をつくる三要素は運動・食事・休養です。

この三要素のバランスが崩れると、体調を崩したり、生活習慣病を引き起こしたりしてしまいます。自分の生活を振り返り、三要素のバランスを毎日確認してみましょう。