

令和2年3月9日

臨時休校中も適度な運動をしよう！！

保健体育科

皆さん、元気になっていますか。休校になって、約1週間が過ぎましたがどのような生活を送っているでしょうか。皆さんが楽しみにしていた年度最後の行事であるクラスマッチが実施できなくなり、保健体育科としても大変残念な気持ちでいっぱいです。しかし、ここは前向きに考えてみると、平等に与えられた時間をいかに有意義に使うかを考えることができる、君たちの腕の見せ所です。

保健体育科からは、運動についての話をしたいと思います。適度な運動は健康の保持増進には不可欠です。特に、成長期にある高校生にとっては体の発育発達にとって絶対に欠かせない重要な要素です。例えば、筋力トレーニングなどの体に負荷をかける運動をすると、筋肉や骨に刺激が与えられ成長ホルモンが分泌されます。一方で、有酸素運動などゆっくりとした運動は血液の循環を良くし、ストレスや体にたまった老廃物を取り除いてくれます。

自宅でもできる運動としていくつか紹介をします。腕立て伏せ、腹筋、背筋、スクワットジャンプ、バーピージャンプ、ブリッジ、エア縄跳び、空気椅子などの自重トレーニングがおすすめです。また、お風呂上りのストレッチもかなり効果的です。運動部はすでに取り組んでいるとは思いますが、文化部や部活動に入っていない人も是非1日30分程度、運動不足解消、ストレス解消のために取り組んでみてはいかがでしょうか。トレーニングを行う場合は、事前に準備運動をするなどくれぐれも怪我等には注意してください。

