

毎日運動ってできてる？



外になかなか出られないから、
運動はできてないかな…

身体と心のけんこうの
ためにも運動した方が
いいみたいだよ。



とは、言っても家の中で一人で
できる運動はどんなことすれば
いいのかな…

今スポーツ選手が、運動できなくて
困っている人達のためにいろいろな
運動をしょうかいしてくれているみたいだよ



プロスポーツ選手たちのトレーニングにちょうせんしよう。

- すべてにちょうせんしましょう。
- 周りがあぶなくない場所でやりましょう。
- 今日は課題をていしゅつしません。
(やらなくていいわけではありませんよ！)

①前田健太選手(野球選手)



- まっすぐ立ち。
- 前にかた方の足をふみ出す。



- ひざは地面につくぐらい体を下げる。
- ふみ出した足はすばやくもどす。

②佐々木朗希選手(野球選手)



- スクワットをします。
- おしりをひざあたりまで下げましょう。



- 片足でまっすぐ立つ。
- 右足、左足こうごに。
- 10回やります。

③ 桐生祥秀選手(陸上選手)



- 地面についている足とは逆の手をのばす。
- 地面に対して、体をまっすぐにする。



- 地面についている足を軽くゆする。(グッ、グッ、グッ)
- 10びょうかんやる。

④塩浦慎理選手(水泳選手)

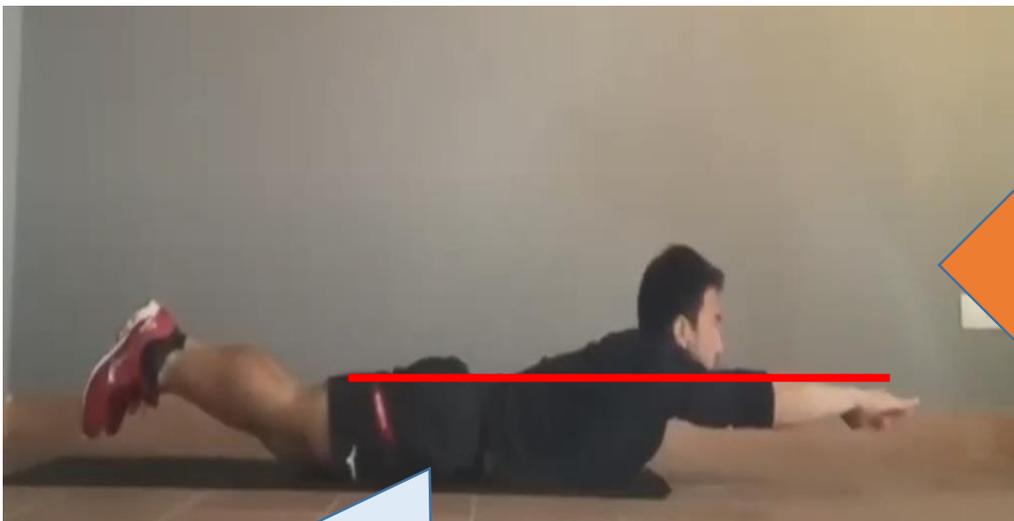


- のばしている足とぎゃくの手でつま先を持つ。
- じぶんの方にひっぱる。

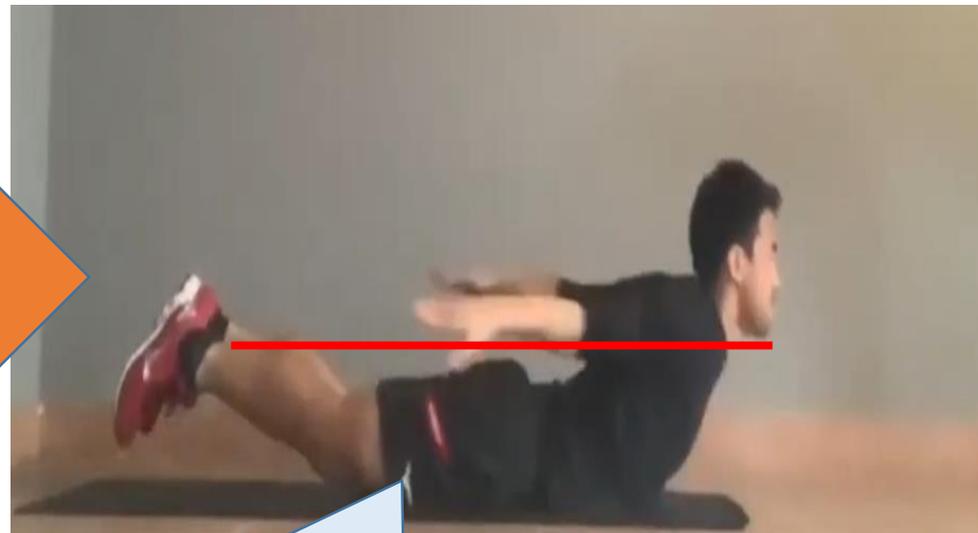
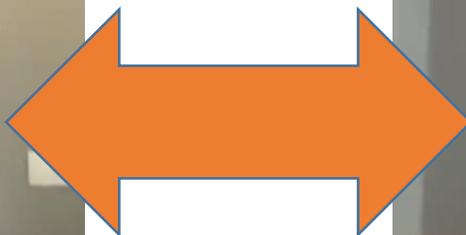


- ぎゃくの足も同じようにストレッチをする。
- 10びょうかんやる。

⑤岡崎慎司選手(サッカー選手)



- 手と足を地面に対してまっすぐにする。
(スーパーマンのように)
- 平泳ぎのようにして、うでをかく。



- 手を後ろまで下げたら、スーパーマンにもどる。
- 10回やる。

⑥ 奥原希望選手(バドミントン選手)



- 人差し指を立てて、かたはばに開く。
- 顔は動かさず、こうごに指を5びょうかん見る。



- 次は、上と下にして、同じように目だけ動かす。
- 5回上下左右5回やる。

この他にも、いろいろな運動がしょうかいされているから、家でyoutubeなどが見られる人はちょっとせんしてみてね。

しっかりした運動ができなくても、家事を手伝ったり、すわってる時間を短くしたいするだけでもいいみたいだよ。



では、今日も神小クイズ！

Q 神宮前小学校の屋上には名前がついていますが、
何という名前がついているのでしょうか。

①神宮空の森

②穂原空の森

③水車の空の森

正かいは・・・

では、今日も神小クイズ！

Q 神宮前小学校の屋上には名前がついていますが、
何という名前がついているでしょうか。

①神宮空の森

②隠原空の森

③水車の空の森

正かいは・・・