

スマイル

けやきルームだより



令和2年4月22日
中野区立中野本郷小学校
学校長 柳 沢 晶子
第1ブロック特別支援教室

しょうがくせい
小学生のみなさんへ

がっこうが お休みの 間、体を守ることとともに、心も健康に過ごしていくことが
たいせつです。

そうすることで、病気を 予防することにつながります。

この お手紙では、みなさんに、心の健康を保つための ポイントを 伝えます。

2回目は、「家の中で 運動を しよう」です。



どうして 運動をしたほうが よいのかな？

まいにち すこでも、運動をすることは、よいことです。

体を動かすことの よさには、① 体も 心も すっきりとする、

② おなかが へり、しっかり 食事をとれる、③ 夜、眠りやすくなるなど、たくさんあります。

家の中で、体を 動かしてみませんか。

運動には、体操、筋肉の 力を 高める 運動、ストレッチ、ヨガなどがあります。

ざぶとん 3枚ぐらいの 広さがあれば できる 運動を 紹介します。

いえ なか できる 運動

① ヨガ

ヨガとは、心と 体の きんちょうを ほぐす 運動のことです。

ポーズをとって、しせいを よくしたり、呼吸を ととのえたりすると、すっきりし、

心が おだやかになります。

こきゅうほう
呼吸法



あぐらをかいて、せすじをのばし、かたの
力をぬき、目をとじて行う方法もあります。

- ① あおむけに 寝る。
- ② 両足を 少し 開く。
手のひらを 上に 向ける。
- ③ 目を 閉じて、体の 力を ぬく。
- ④ 鼻から ゆっくりと 息を すいこむ。
おなかが 丸くなることを 感じる。
- ⑤ これ以上 すえないと 感じたら、
ゆっくりと 鼻から 息を はいていく。
- ⑥ ①～⑤を、5回くり返す。

木のポーズ



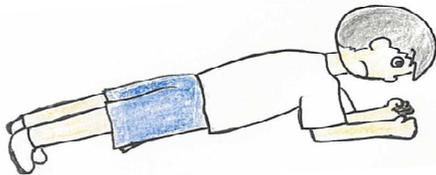
かたあしだ
片足立ちで バランスを とります。

- ① せすじを のばす。 左足で 立って
右足のうらを 左あしのふくらはぎに
つける。(左ひざの 内側でも よい。)
 - ② 左足を 動かさない。
左足に 集中し、体重を かける。
 - ③ 両手を 合わせて 頭の上 に のばす。
深呼吸を 5回する。
- * 今度は、右足で 立ってみましょう。

② 20秒間 チャレンジ

「体幹」とは、手と足以外の、どう体の ことです。

体幹を やしなうと、姿勢が よくなったり、疲れにくくなったりする 効果があります。

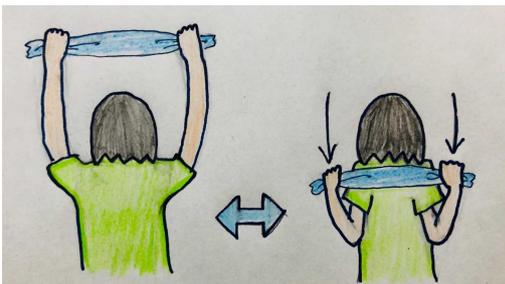


「30秒間にのばす。」「片足を上げて
やる。」などすると、レベルが 上がります。

- ① うつぶせになる。
- ② 両ひじと両足で 体を 支えるよう
にする。胸、おなか、ひざなどを
ゆかに つけないように する。
- ③ せぼねを 一直線に するように する。
(まっすぐな 板に なる イメージです。)
- ④ 20秒チャレンジしましょう。
*毎日やると、力が つきます。

③ タオルを使った運動

ゲームを したり、テレビを 見たり しているとき、背中が 丸まっていますか？
タオルを 使って 肩甲骨 (肩を 回したときに 動く 背中の骨) を 動かすと、
筋肉が ほぐれて、しせいが よくなり、体も すっきりします。



フェイスタオルを 使いましょう。
はじめは、3回 やってみましょう。

- ① タオルの両はしをもち、
うでを 上げる。
- ② ゆっくり かたの 高さまで うでを
おろす。(おねをはって、ひじが
背中の ほうに 動くように すると、
肩甲骨が よく 動く。)
- ③ ゆっくりと 頭の上まで うでを 上げる。

保護者の皆様へ

今回、紹介したのは、特別支援教室で行ったことのある運動です。ご家庭でできる運動の情報は、インターネットやテレビ番組などでたくさん紹介されています。たとえば、スポーツ庁「子供の運動あそび応援サイト」では取り組みやすい運動の情報が掲載されています。本サイトには、表紙にチョコちゃんが登場している、「マイスポーツメニュー」という、運動を紹介する冊子もあります。

文字や図だけでなく、動画を活用すると、動きをより正確に理解できて、取り組みやすいです。運動は、お子さんとご一緒に取り組んでいただくと、お子さんもより楽しく感じると思います。