

## 栄養をとみましょう

- ・外出がままならない時こそ、食事は量より質(栄養バランス)に気をつけましょう。
  - ▶主食(ごはん、パン、麺)
  - ▶副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
  - ▶主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
  - ▶牛乳・乳製品
  - ▶果物
- をまんべんなく食べ、水分も意識してとるようにしましょう。
- ・給食がないと栄養が偏りがちです。お菓子等の食べすぎは避けて、不足しがちな野菜、牛乳、ヨーグルト等もとみましょう。
  - ・栄養のバランスだけでなく、3食決まった時間に食事することも大切です。生活習慣の基本は食事と睡眠です。朝昼夜決まった時間に食事できるようにしましょう。

## 身体を動かしましょう

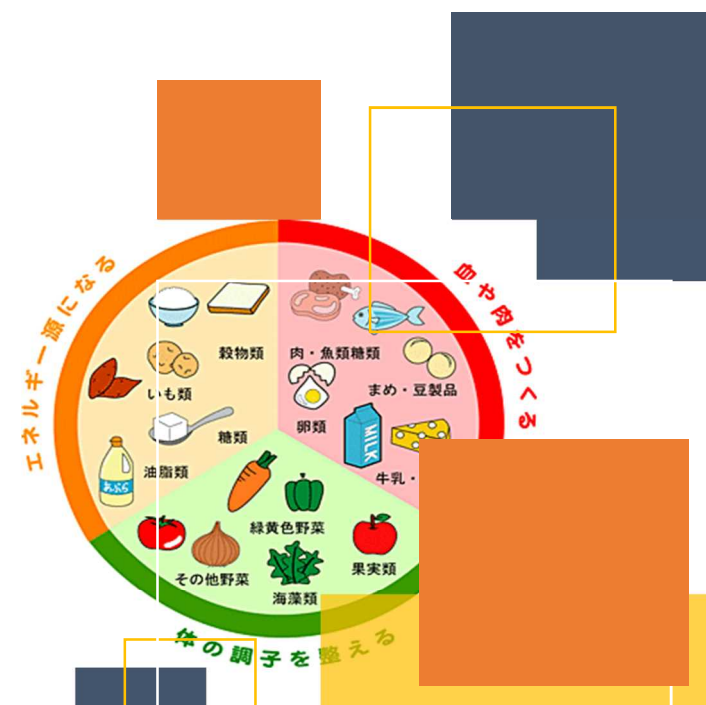
- 登校や集会等の自粛に伴い、身体活動が減少し、体力低下等が進む恐れがあります。自宅での軽い運動や家事への積極的な参加、人混みを避けた屋外での散歩などをお勧めします。
- ・足の運動(筋トレ)
  - ・買い物や屋外で散歩(人混みは避けて)
  - ・軽い体操(ラジオ体操/ストレッチ)など
- ※部活動ごとにおすすめメニューも紹介します。参考にしてください。

## インターネットのおすすめサイト

新型コロナウイルスによる休校が長引く中で、様々なサイトで「家でできる運動」が紹介されています。自身の健康の保持増進のため、部活動等の自主練習の一助として活用してみてください。

- ① スポーツ庁 子供の運動遊び応援サイト
- ② リーフラス株式会社 イエスポ
- ③ ミズノ株式会社 遊びレシピ

⇒一人でできるもの兄弟などとできることなどたくさん紹介されています。参考にしてみてください。



令和2年4月  
伊豆市立天城中学校  
保健体育科 橋本勇氣



# 部活動顧問からの 自主練習 メニュー紹介

## ソフトテニス

- 素振り
- ランニング
- ボールを使わないサーブ練習

※なかなか実践的な練習はできないので、動画等でイメージトレーニングしておこう！！

## 卓球

- ストレッチ
- ◎体幹トレーニング
- その場ももあげ
- ◎素振り(フォア&バック)
- ◎フットワーク
- ボールつき(いろんなパターンに挑戦)
- 戦術(3球目を考えよう)

## 野球

- まずは1にも2にも走り込み！！体力が落ちないように、毎日15分でもいいのでランニングをしよう！！
- 近くに住んでいる友人や家族とキャッチボールするなどボールに触れる機会があるといいね！
- YouTube「トクサンTV」がおすすめ！！

## サッカー

- 電柱ダッシュ  
(ダッシュ→電柱→ジョギング→電柱→ダッシュ→電柱)  
※これを繰り返し20分間
- 体幹トレーニング
- ボールに触れる機会があると良いと思います！

## バレーボール

- 30分間ランニング
- 坂道ダッシュ 20m×5本
- コアトレ 2セット
- 友人とパス&レシーブ  
→近所の上級生にやり方を教わって！

## 芸術

- ※まずは楽器を学校に置いてある人は取りに来てください！！
- ～自宅や近くで音が出せる人～
- ロングトーン • スケール • 半音階 • 基礎練を各自で進めてください。
- ～音を出せない人～
- タオルで音量を調節しながら、マウスピース、パチなどで音だし。
- ※くれぐれも近所に気を配ってくださいね！！

