

2020.04.14

松山西中等教育学校 保健体育科 おススメ運動プログラム



1 松西生の皆さんへ

新型コロナウイルス感染拡大を受け、臨時休業が続いています。

一番大切なのは皆さんの命と健康です。一人ひとりが不要不急の外出を本気で控え、健康管理に十分注意してください。

先行きが不透明な状況で、投げやりな気持ちになったり、不安な気持ちになったりしている人も少なくないと思います。まずは自分の気持ちと正直に向き合い、家族との会話、仲間との適切なメッセージのやり取りを大切に、一人で抱え込まない選択肢をとってもらえたらと思います。

保健体育科の先生方で相談し、一般公開されている動画の中から、皆さんにおススメする運動プログラムを紹介させてもらうこととしました。自宅で取り組める運動ですから、是非、挑戦して健康管理に役立ててください。また、健康チェック表も添付しておきます。こちらも活用してください。

2 準備運動編

① 西校体操【男子 Ver.：重松先生、女子 Ver.：仙波先生】



<https://youtu.be/T5hFMNo6fdA>

② ラジオ体操第一【ゆず（上須戸高夫&伴太論三）「ラジオ体操第一」実演】



3 主運動編

① 持久カトレーニング 体幹篇 by POWER PRODUCTION

・フロントブリッジ



・ダイアゴナル



・サイドブリッジ



・バックブリッジ



・ニートゥーエルボー



② 筋肉元気体操

- ・[あさイチ] 超ラジオ体操～在宅でも出来る！運動不足解消！～ | NHK



- ・環境省×ナッジアンバサダー谷本道哉のやはやは！筋肉元気体操（全体）



- ・環境省×ナッジアンバサダー谷本道哉の筋肉元気体操（筋トレ全体版）



4 健康チェック表

健康チェックシート【記入例】

松山西中等教育学校 保健体育科

期間：4月14日（火）～4月30日（木）

氏名：松西 太郎

日付	曜日	起床時刻	食事			便通	運動	就寝時刻	体温	体重								
			朝食	昼食	夕食					測定値	69.2	69.3	69.4	69.5	69.6	69.7	69.8	69.9
4月14日	火	6:00	○	○	○	○	○	23:30	36.6℃	69.5Kg					・			
4月15日	水	6:00	○	○	○	○	×	23:00	36.6℃	69.6Kg					・			
4月16日	木	6:00	○	○	○	○	○	23:30	36.5℃	69.6Kg					・			
4月17日	金	6:00	○	○	○	○	○	23:30	36.6℃	69.3Kg		・						
4月18日	土	:							℃	Kg								
4月19日	日	:							℃	Kg								
4月20日	月	:							℃	Kg								
4月21日	火	:							℃	Kg								
4月22日	水	:							℃	Kg								
4月23日	木	:							℃	Kg								
4月24日	金	:							℃	Kg								
4月25日	土	:							℃	Kg								
4月26日	日	:							℃	Kg								
4月27日	月	:							℃	Kg								
4月28日	火	:							℃	Kg								
4月29日	水	:							℃	Kg								
4月30日	木	:							℃	Kg								

☆健康チェックシートの使用は任意です。自分自身の健康管理に役立ててください。

☆食事・便通・運動は良好であれば○、やや良好であれば△、不良であれば×を記入してください。

3ページ目を活用してください。

健康チェックシート

松山西中等教育学校 保健体育科

期間：4月15日（水）～5月7日（木）

氏名：

日付	曜日	起床時刻	食事			便通	運動	就寝時刻	体温	体重									
			朝食	昼食	夕食					測定値									
4月15日	水	：						：	℃	Kg									
4月16日	木	：						：	℃	Kg									
4月17日	金	：						：	℃	Kg									
4月18日	土	：						：	℃	Kg									
4月19日	日	：						：	℃	Kg									
4月20日	月	：						：	℃	Kg									
4月21日	火	：						：	℃	Kg									
4月22日	水	：						：	℃	Kg									
4月23日	木	：						：	℃	Kg									
4月24日	金	：						：	℃	Kg									
4月25日	土	：						：	℃	Kg									
4月26日	日	：						：	℃	Kg									
4月27日	月	：						：	℃	Kg									
4月28日	火	：						：	℃	Kg									
4月29日	水	：						：	℃	Kg									
4月30日	木	：						：	℃	Kg									
5月1日	金	：						：	℃	Kg									
5月2日	土	：						：	℃	Kg									
5月3日	日	：						：	℃	Kg									
5月4日	月	：						：	℃	Kg									
5月5日	火	：						：	℃	Kg									
5月6日	水	：						：	℃	Kg									
5月7日	木	：						：	℃	Kg									

☆健康チェックシートの使用は任意です。自分自身の健康管理に役立ててください。
☆食事・便通・運動は良好であれば○、やや良好であれば△、不良であれば×を記入してください。