

「今、できること」

森本一成

わたしたちにできることは日常の学校生活が戻ってくる日のために、今、できることをするだけです。必ず、その日は来ます。それまで、予防に努め、来たる日のために用意をしておきましょう。

朝7時前後にテレビをつけると、どこでもコロナ関連の番組ばかり。昼間のワイドショーを見ることはないが、専門家でもない芸能人が持論を展開する様子は見るに堪えない。「少しは調べてから話せ!」と思ってしまう。私たち目線は必要であるが、より不安をあおるだけの内容ならやめてほしい。未来ある子供達が家庭で過ごしているのだから、その子供達がテレビの前に集まり、家族みんなで楽しめるような番組制作に取り組むべきだと思う。テレビ離れが進む中、このピンチをチャンスと捉える取り組みができないものだろうか(この意見も、テレビ業界関係者からすると素人の考えだと言われるかな?)

今、どんな1日を送っていますか?とにかく、健康第一。

「からだが資本」

内海 和子

7:00~ 7:30 運動① 目覚めの運動(ラジオ体操第一)

※毎朝6:30~6:40 NHKで放送しています♪

※12:00~12:10にはラジオ体操第二もあるよ!

- ・指先まで意識を持ち、かかとの上げ下ろしや肘・膝の曲げ伸ばし等まで本気でやると、筋肉痛になるよ!これで体も心もスッキリ!

11:00~11:30 運動② 春の陽気を楽しみながら走る

※運動部に入部予定の人、運動が得意な人、運動が好きな人はここでもう1回運動!

- ・まずは3kmから、いける人は5km。歩かずに走り続けよう。
- ちなみに西高の持久走の授業では女子3km、男子5kmを毎時間走ります。
- ・走ることに慣れてきたら1kmごとのタイムを計りながら走ってみよう。



16:00~16:30 運動③ 西高体操の練習



- ・正しくできれば準備運動はもちろん、筋力、柔軟性、巧緻性も高められる運動です。

物理部が作ってくれた西高体操の動画をYouTubeで見ることができます。まずは見よう見まねで少しずつ覚えよう!