

「ラクなのは下ってる証拠！」

内海 和子

この休業期間、体動かしていますか？ストレッチ等の軽運動が習慣になりましたか？20～30分気持ちよく走れるようになりましたか？西高体操は覚えられましたか？

体をよく動かしているうちは、機能が保たれたり、向上も期待できますが、運動による体への刺激が日常生活レベルよりも低下すると明らかに退化します。しかも意外と短期間で。ヤバイ…確実に退化傾向だ…という人に今回は、①寝起きのできるストレッチ ②ジョギング・ランニングのコツ ③西高体操完全版 をお送りします。学年通信休業中特別号1の内容を進化させています。

今この時期に獲得した体力は、大人になっても必ず残っているとは限らないが、今獲得した運動習慣は大人になっても残る財産だ！運動する楽しさを身につけよう！

1 寝起きのできるストレッチ

ストレッチは息をゆっくり吐きながらリラックスして。伸ばす部位を意識すると、よい効果アツ！

音楽でも聴きながら、気分を上げて1日のスタートをきるのもいいね(^o^)！

・ 背部の回旋

- ・ 肩が床から浮かないように。
- ・ 曲げる方の脚は膝が 90° が目安。
- ・ 力まずリラックス。



・ 背部、肩の屈曲



- ・ 脇を床に付けるイメージで、肩甲骨をのばす。
- ・ 手のひらを吸盤のように貼り付けた状態で。



・ 膝の伸展



- ・ 膝を伸ばして、ゆっくり伸ばそう。
- ・ 背中が浮かないように。
- ・ 体が左右に傾かないように気を付けよう。
- ・ 余裕がある人は足首を持っても OK。

・ 股関節の伸展



- ・ 体が前傾しないように、まっすぐ立てて。
- ・ 大腿筋から股関節まで広く伸びるように意識して。



2 ジョギング・ランニングのコツ

ウォーキングの延長にジョギング、その延長にランニングがあります。もちろん体力にも筋力にも個人差があるから一概には言えませんが、ジョギングの目安は7分/km程度、1分間の心拍数が140以内。ランニングの目安は6分/km以内、1分間の心拍数が140以上。

最高心拍数=220-年齢(16歳の場合、最高心拍数は204。140はその約70%)

20~30分の走運動が習慣になっている人はペースと心拍数を計測しながら続けよう。ちょっとキツイという人は無理のないようジョギングからで大丈夫。

①きれいに走る

- ・体幹、体の軸をまっすぐ保つ。
- ・体の後ろで腕を振ろう。肘が体の前に出ないのがコツ。そうすると姿勢も良くなる！
- ・つま先の向きが中心に向くように心がけ軽快に着地。

②頻度と時間

これも個人差がありますが、20~30分を週3日のペースをベースに。

③走る時間帯

朝、夕どちらもそれぞれ効果はありますが、休業中は朝ランを推奨します。朝ランで交感神経を優位にし、頭も体もスッキリ！朝でも夕でも食事後すぐはNG。朝起きて、ベッドで軽くストレッチをし、コップ1杯の水を飲んでから走ると体も軽くて走りやすい！

3 西高体操 完全版

人形では分かりにくかったポイントを今回の動画（正面鏡 ver）で確認しよう。

「私の季節移行」

森本 一成

私は自転車通勤をしている。周りには「健康のため」と言っているが、本当は楽で速いから。自転車で10分もかからないので、玄関を出るところから、職員室までを考えると、自転車の方が速い。雨が降ると、徒歩通勤。雨合羽の手間とうっとうしさを考えると右に同じ。よって、天気の変化には敏感である。朝起きて、サンテレビのデータ通信による雲の動きと本日の姫路の天気予報、NHKの天気予報は欠かさない（6:35~55はチャンネルを換えて、「にほんごであそぼ」と「えいごであそぼ」をタイムキーパー代わりに）。当然、本日の気温の変化も。

自転車は寒いので、4月に入ってから、マフラー・厚手のアウター・防寒手袋で完全防寒であったが、家族に笑われ、恐る恐る春バージョンの服装へ。朝はいまだ風は冷たいが、我慢できないこともない。そろそろ衣替えの季節。私も遅まきながら季節移行。

桜を楽しむことなく過ぎ去っていく日々。今年の流行語大賞にノミネートされそうな「不要不急」の外出は控えるときだが、外に出て、去りゆく春は感じてほしい。

日頃なら、通学で日々感じる事ができる季節の移り変わりを。