

夏休みの毎日を元気にスタート!

ラジオ体操を習慣にしよう★

ラジオ体操は、「有酸素運動」と「ストレッチ」を合わせた運動です。第一・第二を合わせても約5分ですが、短い時間でもしっかり運動できます。みんなで体を動かして、気持ちよく1日をはじめよう!

ラジオ体操のいいところ

やる気スイッチオン



血流が良くなり、身体がすっきりしてやる気が出てきます。

健康な体づくり



全身の筋肉や関節を動かすことで、筋力の維持や体幹が強くなり丈夫な体を作られます。

心もすっきり



リズムに合わせて呼吸をしながら体を動かすことで副交感神経が刺激され、気分もリフレッシュ!

生活リズムが整う



朝に習慣として取り入れることで、体内のリズムが整い、早寝・早起につながります。

習慣にするためのポイント

- ☆ 決まった時間にやる
時間を決めてできるだけ毎日同じ時間に!
- ☆ おうちの人や友だちと一緒に
だれかと一緒にやると楽しく続けられます。
- ☆ カレンダーでチェック
できた日は○やシールをはって達成感を感じましょう。

毎日チャレンジ!!ラジオ体操カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
夏休み スタート	7月21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日	8月1日	2日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日

考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

起きる時間は?

時

寝る時間は?

時

ごはんの時間は?

朝

時

昼

時

夕

時

宿題の時間は?

時~

時

ICT機器の使用時間は?

分まで

おうちのお手伝い

をがんばる!