

こんにちは。みなさん元気に過ごせていますか。コロナウィルスの終息もまだ先が見えない中、不安で仕方ないと思います。しかし、この状況でできることを考え、前向きに実行していくことをお勧めします。手洗いうがいはもちろん、人との接触を避けるなど、自分ができることは何かを考えましょう。

そこで、先生からみなさんに、お家でできるトレーニングをご紹介します。

**A (有酸素運動：ダイエットにもなります！)** 1日どれか1種目以上行いましょう。

- ・好きな音楽を聴きながら（歌いながら）、踏み台昇降運動（6セット＝4～6曲分）
- ・縄跳び20分以上
- ・バーピージャンプ（20秒を4セット）
- ・ジョギング（20分以上）
- ・散歩（20分以上）

**B (高負荷トレーニング：競技選手にお勧め)** ※かなりきついので週3回まで。

- ・バーピージャンプ全力20秒→休憩10秒 を8セット繰り返す。
- ・100m全力走→10秒休憩 を8セット繰り返す
- ・縄跳び全力20秒→休憩10秒 を8セット

**C (AとBの組み合わせ)** ※さらにきつい！

- ・Aを1種目やったら、Bを1種目。この組み合わせを5～10セット。

A・B・Cの中から自分に合ったものを選び、できる限り毎日行いましょう。必ず、運動前後に準備運動・整理体操を行いましょう。

「部活が再開した時ついていけるか心配」「家にいるだけで、体が動かせずストレスが溜まる」「コロナウィルスが怖い」……。そういった気持ちを解消するためにも、是非やってみてください。先生は、みんなが今の状況を乗り越えることができると信じています。大好きなみんなが笑顔でいてほしい！そして、コロナウィルスに負けないように健康でいてほしい！！そんな願いを込めてこのトレーニングを推奨したいと思います。頑張り！明中生！！