

生徒のみなさんへ（家の人にも見せて生活をふりかえりましょう。）

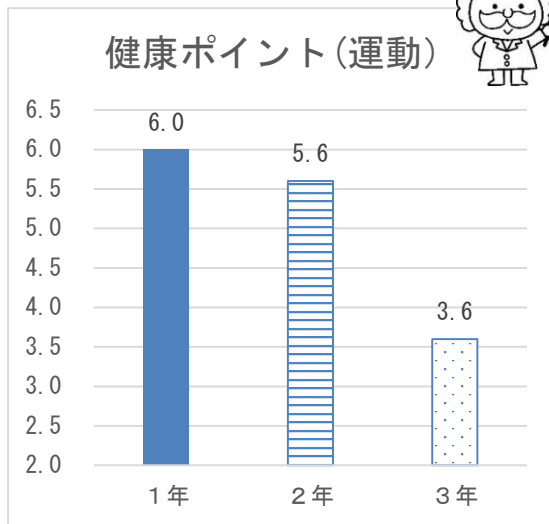
10月「健康力アップ作戦」の結果について

2020.11.6 津田中学校

10月19日～23日までの期間、「津田中 健康力アップ作戦～運動編～」を実施しました。その結果をお知らせします。一人ひとりが運動のメニューを工夫し、目標を決めて取り組むことができました。毎日を元気に過ごすために、これからも運動を続けていきましょう。

10月の目標 「1日1回・30分以上の運動をする」をめざそう！

○全体の結果（満点8）



グラフの説明

自分で「運動メニュー」を考え、1日30分を目標に運動に取り組みました!!

（できた（2P）半分くらい（1P）できなかった（0P）で記入したものを集計）

○日頃、部活動などをしていない人も今回の目標をきっかけに運動にチャレンジしていました。

チャレンジ結果は、十分にできた(32%) できた(39%)

となり、約70%の人が「運動ができた」と評価しています。

○3年生や運動部に所属していない人は、運動の機会が減っています。適度な運動は、体力がつくだけでなく、気分転換にもなります。毎日、30分程度を目標に体を動かしましょう。学校や塾へ行く時に車に乗らないように工夫した人もいました。日常生活の中に取り入れると続けやすいですね。

みなさんの感想「がんばったことと体にあったよい変化」を紹介します！

筋トレ

- 筋トレをしてからお風呂に入ってストレッチをして寝ると、よく眠れて次の日とてもスッキリしていた。
- 筋トレをがんばったら筋肉痛になり、筋力がついてきた。
- プランクやシットアップをしてから寝るとよく寝られた。

ストレッチ

- 痛くてもやめずにキープした。体がのびて気持ち良かった。
- お風呂でストレッチをしたら、むくみがとれた。
- 部活が休みの日もストレッチをすると、体の疲れがしっかりとれた。
- 勉強の合間にストレッチをしたらスッキリし、気分転換になった。

有酸素運動

- ランニングをして体力がついた。○家の周りを10分くらい走ってスッキリした。

すいみん

- 運動をしてねると、次の日スッキリと起きることができた。朝ごはんをおいしく食べられた。
- 寝る前に筋トレとストレッチをすると、朝の目覚めがすごく良い。
- 朝、運動するために早起きができるようになった。
- 眠れない時にストレッチをすると、寝つきがよくなった。

その他

- 朝、運動をすると体が気持ちよくなった。授業に集中できた。
- 気分がすっきりして、ストレス解消になった。
- 塾の車で送迎をやめ、自転車に乗るようにした。楽しんでできた。

少しずつ体の良い変化がみられています。毎日続けることで、筋力や持久力・柔軟性もアップするので、これからも続けていきましょう。



朝、軽い有酸素運動をすると脳が活性化することが、最近の研究でわかってきています。体感できていますね!

みなさんの感想「これからがんばりたいこと」を紹介します！

- 塾を自転車で行って運動する。○ランニングをして持久力を高めたい。
- 30分を目標に毎日運動する。○筋トレを続けたい など
- ストレッチを続けて血行をよくしたい。
- 毎日少しでもいいので運動する。
- 時間を見つけて運動したい。
- 部活がない日も体を動かしておく。



今回あまり運動できなかった人もできそうなことから少しずつ始めてみましょう!!