５月１４日（木）

橋本先生から　『休業中の運動の必要性と学校再開後の運動におけるけが防止について』

　学校が臨時休業となり、もう２か月以上経ちます。体育の授業や運動部活動ができない状態が続き、運動不足ぎみの生徒も多いと思われます。この状態から急に体育や運動部活動で過激な運動を行うとケガにつながる危険性もあるので、できる範囲で結構ですので、定期的な運動をお勧めします。

【長期間、体を動かさないでいると次のようなことが心配されます】

１、筋力が低下します

　筋肉は体の骨を支えており、体を動かすときに収縮して関節を曲げたりしています。人間の筋肉は使わないでいると、どんどん細くなり力も弱くなっていきます。筋力が弱くなるとその分、関節に負担がかかり、いろいろと痛みを伴うケガが発症します。また、運動不足による体重の増加がさらに筋肉や関節に負担をかけることになります。

２、関節が固くなります

　人間は体を動かさないでいると、関節部分がどんどん固まってきます。関節部分が固くなると可動範囲（動かせる範囲）が狭くなるので、いろいろな動きに対応できなくなり、ケガを起こすことにつながります。

３、神経が鈍くなることがあります

　ボールに対する反応が鈍くなったり、反射的に動けなくなったりします。目から入った情報を脳がしっかり分析・調整を出来ず、筋肉への命令が遅れたり，くるったりします。そこからバランスの悪い動きになり、筋肉や関節に急な負担がかかり、ケガをすることがあります。

４、持久的な運動不足から心肺機能に負担がかかります

　持久的な運動不足の場合は、急な運動で心臓や肺に負担がかかり、酸素が全身に十分に送られなかったりすることから貧血や呼吸困難などの症状が出ることがあるので要注意です。

　これらのことから、運動を再開したときに異常が出ないように、体育の授業において初めは無理のないように軽い運動から始めますが、この休業中も時間を有効に使って、無理のない程度に体を動かすようにしてほしいと思います。**今後の授業内容予定**（ストレッチ、体操、神経を使った運動、軽いランニングにより、しばらくは体を慣らします。その後は、新体力テストの内容を数回練習し、その後実施します。その後は、陸上競技の短距離走、リレー、ハードル走の予定です）。

＜休業中の運動での具体的な一例として＞

・柔軟では、座って足を９０度以上開いて、両肘または額が床に付くぐらいに柔らかくしておいてください。風呂上がりに毎日頑張れば必ず柔らかくなります。
・腕立て２０回、腹筋２０回、背筋２０回、スクワット２０回を週に３日くらいで、１セットは頑張りましょう。※腹筋・背筋は支え無し。すべて１人でやる。
・交通に注意しながら、ウオーキング・ジョギングなど。すこし息が上がる程度が望ましいのですが、個人のレベルに合わせて行ってください。

柏崎先生から　『　コロナ対策　メッセージ　』

４月２９日の朝日新聞朝刊にドラえもんからのメッセージが掲載されていました。

きみがおうちにいてくれたから。
ちゃんと手を洗ってくれたから。
家族を想ってくれたから。
ともだちと支え合ってくれたから。
やさしい気持ちでいてくれたから。
病気の人を助けてくれたから。
みんなのために働いてくれたから。
未来をあきらめないでいてくれたから。

『だいじょうぶ。未来は元気だよ。』

ドラえもんが言うと、どこか説得力がある。
西中生の皆さん。みんなで頑張りましょう。