

1学年だより

健康的な生活を送ろう！

みなさん、体調を崩したり生活リズムが乱れたりしていないでしょうか？自分の体調を管理することも、社会生活を送る上で大切な力です。このことは、保健体育などの授業で学んでいきますが、ここでちょっとだけ予習しておきましょう！

1. 健康な生活の基本

健康的な生活を送るために大切になるのが、「**食事**」「**休養**」「**運動**」の3つです。この3つのバランスがとれていることで、健康的な生活を送ることができます。

ここで少し考えてみましょう！この3つの中で、毎日必ず行っていることは？

それは「食事」と「休養」です。人間は、必ずお腹が空きます。お腹が空けばご飯を食べます。同様に、人間は、必ず眠くなります。眠くなると寝るのです。寝ることが一番の休養になります。これは生きていくために最低限必要なことなので必ずやっていることです。しかし、運動は・・・。

運動は、「食事」や「休養」のようにやらなくても生きていくことはできてしまうのです。これが落とし穴！健康な生活を送るためには、「食事」「休養」「運動」のバランスが大切なのです。つまり、「**運動**」だけは、自分で意識して生活の中に取り入れ、実践していかななくてはならない大切な生活習慣なのです。

2. 運動の効果

適度な運動をすることで、わたしたちの体にどんな効果が期待できるのでしょうか？思いつくことを書いてみましょう！



いくつ出てきましたか？運動の効果は多くありますが、主に次のような効果が得られます。

テストと出るよ！

①体力の向上

中学生のこの時期は、**第2発育急進期**と呼ばれ、身長や体重、筋肉や肺・心臓などの機能が著しく発達する時期です。つまり、今この時期が筋力や持久力などをつけるのにもってこいの時期なのです。中学校に入ったら部活動は運動部に入ろうと考えている人もいます。運動部で活躍するためにも、この時期に積極的にトレーニングしよう！

②病気の予防

運動をすることで、病気になりにくくなったりする効果もあります。例えば、生活習慣病（心臓病・脳卒中・糖尿病）と呼ばれる病気の原因の1つに運動不足があります。適度な運動を習慣化することでこれらの病気を予防することができます。生活習慣病と聞くと、大人の病気じゃない？と思う人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。子どもでもかかることはあります。

③ストレスを和らげる

外出自粛が続き、家にいる時間が長くなってやることも限られてくると、ストレスが溜まってきます。ストレスは、適切に解消していくことで、生活習慣病の予防や心の発達に効果があります。ストレスの解消方法は運動だけではありませんが、運動をすることでストレスを和らげることができます。

3. 家でできる運動を紹介！

運動というとグラウンドや体育館など広いスペースがないと・・・と、思う人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。畳一畳分のスペースがあればいくらかでもトレーニングはできます。家でできるトレーニングを紹介します。実践してみてください！



☆3分間サーキット☆

～やり方～

6種目の運動を1種目10秒ずつ連続で行います。6種目を10秒ずつやると、1分です。これを3回繰り返すことで、3分間になります。これが3分間サーキット！

例を右に上げましたが、6種目の運動は何でもOK！3分間がきつければ、1分やって1分休憩を3回繰り返してやってみましょう。

（※滑ったり、ぶつかったりしない安全な場所で行いましょう。）

