

相談室だより

令和2年5月1日

学校が休校となって、もうだいぶ経ちました。おうちにずっといるのも、そろそろ疲れてきませんか？ 「いやいや大丈夫、毎日きちんと生活して、勉強しています」という人も、今の環境で同じ生活リズムを続けるのは大変なもの。

そこで、気分転換にやってみればいいのかも、と思う「くねくね体操」と「がにがに体操」を紹介します。体を左右に「くねくね」、足をあげて「がにがに」。ちょっと変な動きですが、全国各地で体育の授業にも取り入れられている体操だそうです。

NHK「ためしてガッテン」で紹介され、最近よく取り上げられるようになったので、もうすでに体験済みの方もいるかも知れませんね。

「くねくね体操」のやり方

【方法】

- ・足を肩幅に開き、腰を左右にくねくね振るように動かす。

【ポイント】

- ・なるべく頭を動かさず、体が「くの字」になるようにイメージする。
- ・頭や腰の位置を意識すると、頭と体幹の筋肉を結ぶ神経が働くので効果的ですよ。

「がにがに体操」のやり方

【方法】

- ・小刻みにジャンプしながら、左右交互に足をあげて膝と肘をつける。

【ポイント】

- ・無理に足を上げようとせず、体の弾みを利用して足を上げること。
- ・最初、あまり足が上がらなければ、肘の位置を下げて行ってもOK。

この2つの体操を1日1セット、5分～10分でOKです。なかなか外へ出にくい時期ですので、ぜひ室内でできる健康ワザをお試ください。

なお、普段運動をしていない方やお年寄りにとって、少なからず体へ負担がかかります。（特に「がにがに体操」）

転倒や関節を痛める場合もありますので、自信のない方は無理をしないようにしてください。また、苦痛を伴う場合、すぐに中止してください。

本校「心と学びの支援員・竹内先生」のメッセージ

皆さんは、昨年3月から臨時休校、春休み、そしてまた臨時休校と都合2カ月近く家庭での生活を送っています。年度末、年度始めのこの時期、これだけ長期間学校に来ないことは未だかつてなかったわけで、今後どうなるか私にもわかりません。

でもこれだけは、私にも言えます。人生で一番成長盛りの中学生時代「頭脳」と「身体」を使うこと、つまり勉強や運動をすることがとっても大切だということです。人は母胎に宿ってからずっと細胞分裂を繰り返し、胎外に出ても成長し続けることは理科の授業でも習ったと思います。脳も同じで、成長期にはすごいスピードで日々脳細胞が分裂を繰り返し、記憶する引き出しや考えるスペースが増えているのです。そして、脳は使えば使うほど細胞分裂が促進され、いわゆる頭が良くなるのです。逆にこの時期「考えない、記憶しない」と細胞分裂が進まず、脳の容量は増えないようです。体も一緒、運動しないと筋力が付かず、そのまま大人になり、歳を取って初めて筋力がないことに気が付き、自分の身体も支えることができず、いわゆる寝たきり人生になるようです。この歳になるとそんなことを実感することが多く、今更ながら後悔することが多くなりました。

皆さん、そろそろ家に居ることに飽きてきたかと思います。また、何気ないことでも腹が立ち、親や兄弟姉妹にアタることはありませんか。人にイライラをぶつけても良いことは一つありません。

逆に、この時期だからこそ、家族の良い面をお互いに見つけ合い、大変な世の中だからこそ、家庭内の「平和」を大切にしてください。