

簡単で健康的なエクササイズ

2年7組 7番



健康的になるためには、

日々の運動が欠かせません。

そのために、誰でも簡単に取り組められる

エクササイズを考えました。



エクササイズは、健康にも良い影響を与えますが、疲労回復効果、怪我予防、ダイエットにもつながります。

# エクササイズ①

簡単な呼吸準備運動

## ロングブレス

- 呼吸を意識的に行うことで、心身の健康や、美容、免疫力アップにもつながります。

## ロングブレス

お腹を引っ込めて、3秒間息をすい込む。

そして、15秒かけて、息を吐き出す。

それを、3セット行えば、終了です。



# エクササイズ②

簡単なストレッチ

肩まわりのストレッチ

手を後ろで組み、そのまま前に体を倒します。

エクササイズ①で行なった呼吸法を使いながらストレッチを行うとより良いです。

それを3セットやります。



# エクササイズ③

足のエクササイズ

## 足のエクササイズ

長座体前屈より少し足を開きます。（40度程度）そのまま体をできるだけ倒します。

膝や太ももの裏が伸びている感覚を意識して、気持ちいいところまで伸ばします。



エクササイズもとても大切ですが、食生活や、日々の生活習慣などもこの機会に見直して、改善しましょう。また、適度なストレスは必要ですが、過度なストレスは体や精神的に良くないので、ストレス発散をしたり、相談をしたりしましょう。

健康的なことの良さ、必要性などは、もっと大人になった時によりわかると思います。なので後悔の無いように、今のうちから体を気使い、健康を意識しましょう。

