

その3 ^{ぎふけん} 岐阜県にゆかりのある選手、^{せんしゅ} 聖火リレーランナーの^{せい} エール
^き を聞いて、^{けんこう} スポーツや健康、^し オリンピックについて知ろう！



福島由紀 (ふくしまゆき)・廣田彩花 (ひろたさやか) 選手 (アメリカンベイク岐阜/バドミントン) からのエール



ソニーHC BRAVIA Ladies (ホッケー女子) からのエール



竹田忠嗣 (たけただだし) 選手 (FC岐阜/サッカー) からのエール



松原梨恵 (まつばらりえ)・鈴木歩佳 (すずきあゆか) 選手 (新体操) からのエール



田中昌寛 (たなかまさひろ) 選手 (岐阜スーパース/バスケットボール) からのエール



久保田愛夏 (くぼたまなか) 選手 ((公社) ぎふ瑞穂スポーツガーデン/カヌー) からのエール



【オリンピック聖火リレーランナー】
中嶋茜 (なかしまあかね) さんからのエール



【オリンピック聖火リレーランナー】
塚本明里 (つかもとあかり) さんからのエール



【オリンピック聖火リレーランナー】
恩田聖敬 (おんださとし) さんからのエール

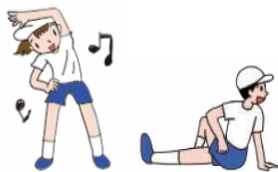
^{こころ} 心に残ったエールとその理由^{りゆう} を書きましょう。

おくがい おこな うんどう れい しょうがくせい 屋外で行える運動の例 (小学生)

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30分くらいを目安に運動しましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。決して無理をせず、楽しいと思えるくらいの運動をしましょう。

からだの体を伸ばす・ほぐす運動

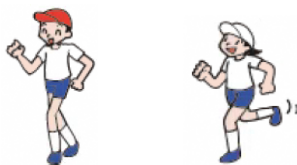
5分くらい



準備運動をしっかり行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分 5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

なわとび

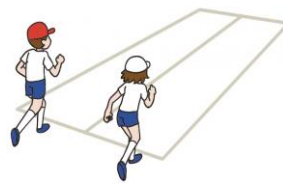
5～10分



いろいろなどび方をしましょう

かけっこ

5分くらい



短いきよりを全力で走りましょう

うでたふ じょうたいお 腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

たけうま いちりんしゃ の うんどう 竹馬や一輪車などに乗る運動

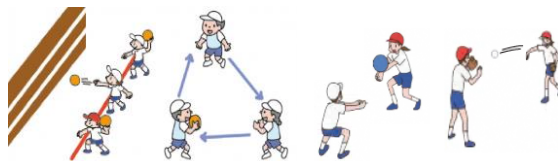
10～15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

つか うんどう ボールを使った運動

10～15分



的当てやボールパス、キャッチボールなどをしましょう

- ※ 赤いわくの中の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

ちゅうい 注意!

- 気温が高くなってきています。無理せず運動し、こまめに休めや、水分補給をしたり、外では帽子をかぶったりして、熱中症にならないように運動しましょう。
- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく一人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いきよりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、さけるようにしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- ウォーキングやランニングを道路で行うときは、交通安全に気をつけて行いましょう。