

【体（からだ）を動（うご）かそう】

動画を見ながら
エアロビクス

走り終わった後
1,2分歩いて
クールダウン

工夫して
体を動かそう!

勉強中に
できる筋力
空気イス

タッチではなく
影ふみ

おしえて！
大久保選手

朝小リポーターから質問

体動かすには？

つづく休校、親子で運動を…

Q (質問) 部屋の中でできる運動を教えてください。(東京・5年)

大久保選手 やつぱり、筋力トレーニングかな。あとは動画を見ながらのエアロビクスと

部屋の中では筋トレ

今もまだ、多くの学校で休校が続いています。おうちで体を動かしていますか？ どんなことに困っていますか？ 朝小リポーターから寄せられた質問に、サッカー元日本代表・大久保嘉人選手と東京学芸大学准教授の佐藤善人さん(体育科教育学)がアドバイスします。

＝3面に関連記事

イラスト・佐々木恵子

Q お友だちと約2メートル間をあけてできるおもしろい遊びを教えてください。(神奈川・6年)

大久保選手 鬼ごっこをタッチではなく影ふみにすれば、色鬼、高鬼、氷鬼など、ほとんどの鬼ごっこはできます。縄跳びだって、教え合えば友だちと遊べますよ。知ってる遊びやインターネットで調べた遊びをアレンジして工夫して楽しませよう。

日本スポーツ協会の「アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイト」にも鬼ごっこや遊びが紹介されています。

か、サッカーやっている子なら、本物のボールをけつたら親におこられちゃうから、小さいやわらかいボールでやる。

Q 走る前はどんなストレッチをした方がいい？ クールダウンも教えてください。(東京・4年)

大久保選手 テキレスけんをのぼしたり、ひざをぐるぐる回したりぐらいいいかな。クールダウンは走り終わった後、1分歩く、それで大丈夫。

Q 勉強中になんか座っていてもできる筋トレを教えてください。(埼玉・6年)

大久保選手 勉強するときは、勉強すればいい。二つのことは、同時にうまくできないから、どうしてもやりたいなら、空気イス！(イスに座っているように、ひざを曲げてたえる)

大久保嘉人選手(右)と家族
＝東京ヴェルディ提供

家族みんなで朝のラジオ体操

大久保選手(37歳)は、4人の子どもの父親でもあります。休校中、外出もままならない子どもたちとの過ごし方を聞きました。

子どもたちがどうしたら、学校がある時と同じリズムの生活ができるか。思いついたのが、朝のラジオ体操でした。

朝8時前、3歳から中学生の息子4人に、妻も加えた家族全員で庭へ。手足を動かしたら、頭がシャキッとした。

体を動かして、汗をかく、その大切さを改めて感じています。プロサッカー選手として毎日練習していたことで、日々の生活で感じるストレスを発散できていたんだ。

今、所属する東京ヴェルディは活動休止中。トレーナーからもらったメニューで自主練習をしています。子どもたちにもやらせています。親があまり運動しない人なら、子どもからさそった方がいい。

まずは、だれでもできるラジオ体操、おすすめ。(朝日新聞・勝見壮史)

<5/12 朝日小学生新聞より>

長（なが）い時間（じかん）、家（いえ）の中（なか）にいと、体（からだ）だけじゃなくて気持（きも）ちも沈（しず）みがちになってきます。

そんな時（とき）楽（たの）しく体を動（うご）かすことができたなら、ストレスの解消（かいしょう）にもつながりますね。

上（うえ）の記事（きじ）のように、多（おお）くのスポーツ選手（せんしゅ）が楽しく体を動かすサイトを開（ひら）いてくれています。また、この記事にあるラジオ体操（たいそう）はだれでも取（と）り組（く）むことができます。時間（じかん）を決（き）めて行（おこな）うと、生活（せいかつ）のリズムも整（ととの）います。

ぜひ、家族（かぞく）で取り組んでみてください。