



みなさん、こんにちは。

「HKP通信」は、ほく(さくら丸くん)がナビゲーターになって、花園のみんなといっしょに体とスポーツのことを考えていくおたよりだよ。

だい かい 第8回は ストレス

ことは「うるう年」と言、2月が一日長、29日まである

んだよ。4年に一度のめずらしい年なんだ。一日多いと言っても

学年のまとめの時期となると、やることがいっぱいあって、何か

ら手を付ければいかわからなくなっちゃって、イライラすることも増えるよね。そして

家族や友達とケンカになったりもする。でもどうしたらいかわからなくて、ますますイ

ライラしちゃう。こんなイライラする感じを「ストレス」というんだ。知らず知らずのうちに

イライラをためてしまうと、体の調子をくずしたい病気にかったり、ケガにつながる原

因になるって知ってた？ そこで今回は…「ストレス」をやわらげる運動を紹介するよ！

りょうあし ゆび
両足の指でジャ

ンケンできる？

まいにち
毎日やると、い

いんだって！

<ストレッチ>

①イスにすわって、右足首を左ひざにのせる。足首とひざをもって、息を吐きながら体をゆっくりに前にかがめる。左右交代に3回ずつやろう。

②ねる前に仰向きに寝転んで、両手は頭の下で組み、右ひざを立てて左ひざの外側におくよ。肩やおしりはふとんにつけたままキープしてね。左右交代に3回ずつやろう。

<リズム運動>

①ラジオ体操…家族みんなで作ってみてね。

②階段の上り下り…手をグーパーしながらゆっくりに。

③ステップ…好きな音楽に合わせてやると効果バツグンだよ！

クイズコーナー 『ストレス』解消にピッタリなのは？

- ①すきなお菓子を食、 ②お風呂に入って鼻歌を歌う
③サイクリングをする

答え

HKP7のクイズの答え ② 服装で調節して、寒い冬を快適にね。

めいえをしてね！

