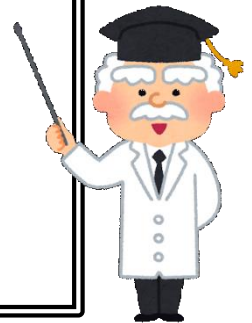


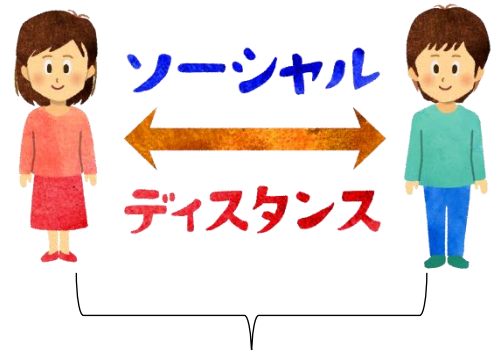
# コロナウイルス対策

- ①知っているかな？ソーシャルディスタンス
- ②気を付けよう！3つの密
- ③やってみよう！お家でできるストレッチや運動



## ①知っているかな？ソーシャルディスタンス

コロナウイルスの感染を防ぐための人と人との距離を「ソーシャルディスタンス」と言います。最近、「フィジカルディスタンス」とも言われています。必要な用事がある外に出かけたときは気を付けましょう。例えば、歩いているときや買い物をして、レジに並ぶときなどに必要になります。



距離は、2m(互いに手を伸ばしても届かない距離)。

## ②気を付けよう！3つの密

コロナウイルスの感染を防ぐために、気を付けなければならない3つの密があります。

- ①密しゅう(たくさん人が集まる所)
- ②密ぺい(空気が入れ替わらない所)
- ③密せつ(人と近づく場面)



# ③ やってみよう！ お家でできる体操や運動

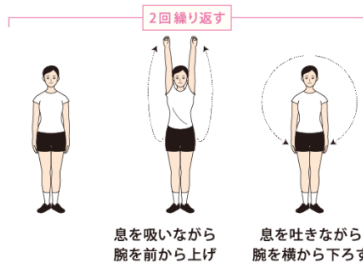


なかなか体を動かすことができない日々が続いていると思います。

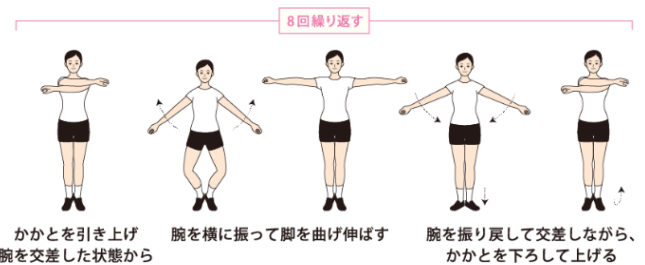
家庭でできることを紹介するので、**1日30分**を目標に体を動かしてみましょう。

## ○ラジオ体操第一

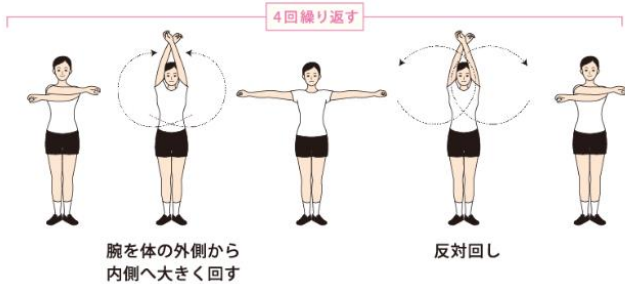
### 1. 伸びの運動



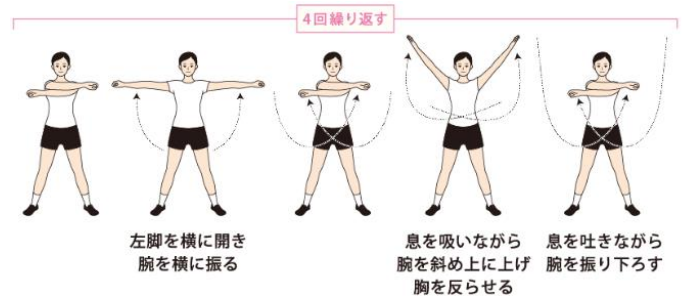
### 2. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



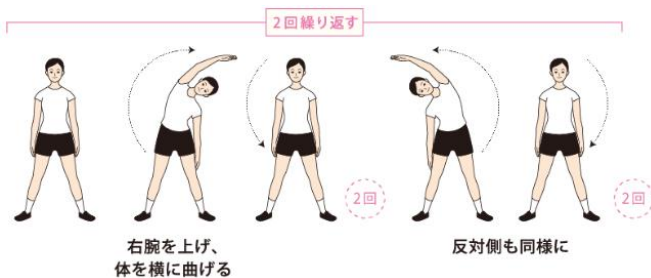
### 3. 腕を回す運動



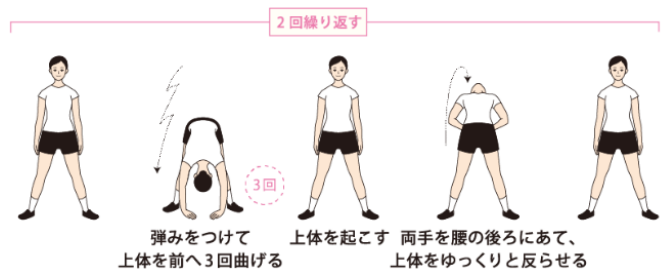
### 4. 胸を反らす運動



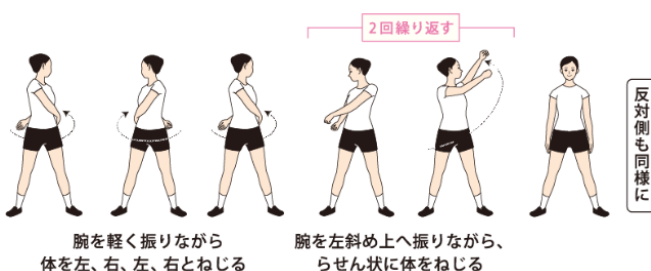
### 5. 体を横に曲げる運動



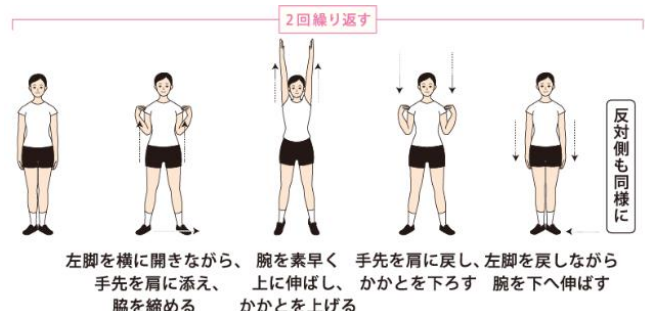
### 6. 体を前後に曲げる運動



### 7. 体をねじる運動



### 8. 腕を上下に伸ばす運動



## 9. 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動

2回繰り返す



左脚を横に開き、上体を起こし、  
上体を左下に2回曲げる 大きく息を吸って  
胸を開く  
反対側も同様に

## 10. 体を回す運動

2回繰り返す



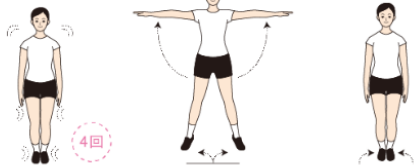
両腕で円を描くように体を左へ大きく回す

反対回しも同様に

## 11. 両脚で跳ぶ運動

2回繰り返す

2回



両脚を揃えて軽く4回跳ぶ  
腕を横へ上げながら大きく開脚跳び

## 12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

8回繰り返す



かかとを引き上げ腕を交差した状態から  
腕を横に振って脚を曲げ伸ばす  
腕を振り戻して交差しながら、かかとを下ろして上げる

## 13. 深呼吸

4回繰り返す



息を大きく吸いながら、腕を上げる  
息をゆっくりと吐きながら、腕を横から下ろす

参照: かんぽ生命 図解ラジオ体操第一・立位

[https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/instruction/radio\\_first.html](https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/instruction/radio_first.html)

## ○お家でできる運動



☆ももあげ

ふとももを左右10回ずつあげよう。

☆スクワット

手をあたまに当てて、おしりを真下に落とそう。



☆片足バランス

うでを伸ばして、片足で何秒立てるか挑戦!



ほし ☆かた回し  
かたを左右10回ずつ  
回そう。



☆フランク  
このポーズを30秒続  
けてみよう。



☆ブリッジ  
寝ているじょうたいか  
ら、体をおこそう。



☆回転ジャンプ  
まわりながらジャンプし  
てみよう。

☆いえ うんどう ちゅうい ☆家で運動をするときの注意☆

- まわりのものがなく、安全な場所か確認してからやろう。
- ほかの住民の方の迷惑にならないか気を付けよう。
- ケガをしないように、無理のない運動をしよう。



この他にも、NHKforSchool「はいきり体育ノ介」や  
YouTubeにも運動に関する動画(家でできるダンス  
など)がたくさんあるのでぜひ活用してみてください。