

【 体育科から 】

前回の休校開けに、下記のような記事を見かけました。
群馬県高崎市のスポーツ少年団、新型コロナ休業前・後の40m走タイム

6秒77→7秒21 (小学6年男子)
7秒17→7秒74 (小学5年女子)
6秒97→7秒27 (小学5年男子)

体力低下だけでなく、健康の二次被害も報告されています。

コロナ禍での健康二次被害

民間の調査によると、外出自粛等によって以下のような生活習慣の変化や体への影響が報告されています。

- | |
|---|
| 1) 1日当たりの歩数が減少 |
| 2) 体重が増加 |
| 3) 運動不足や生活リズムの乱れ、学習の集中力が続かないこと等の訴え |
| 4) テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」等の不調の訴えが増加 |
| 5) 座位時間が長くなることにより、血流の悪化や血栓ができるリスクが上昇 など |

体力には抵抗力も含まれます。重症化しないためにも運動は軽視できないと思います。
ご家庭でできることを、少しずつ実践することをお勧めします。



← スポーツ庁長官の元ハンマー投げオリンピック金メダリスト伏広治さん。

新聞紙を雑に握るだけです。現役時代もやっていたそうです。



※「スポーツ庁 運動例」と検索すると、以上のようないろいろな方向けの運動例が多数掲載されています。