

# 手軽な運動でリフレッシュと運動不足の解消！

長いお休みは、お家の中で過ごす時間が多いので、「体を動かしたい」「外で遊びたい」って思っている人もいるんじゃないかな。

新型コロナウイルス感染症のことは気になるけど、適度な運動は体力の低下を防いだり、体の抵抗力が下がらないようにしたりする上でとても大切なことなんだ。

お家の中や少ない人数でできる運動遊びやスポーツメニューの紹介をするので、ぜひチャレンジしてみてください！



岡山市教育委員会広報専門官 ころぼん♪

## <手軽な運動の例>

- ストレッチ
- なわとび
- ジョギング
- ウォーキング（散歩）
- キャッチボール
- サイクリング
- ラジオ体操
- むかしあそび（けんけんぱなど）
- など

**重要**

屋外で体を動かすときには、大人数になったり、友達と長い時間接触したりするような運動や遊びは避けた方がいいね。

インターネットを使って運動遊びやスポーツメニュー探することができるよ。代表的なものを紹介するので、アクセスしてみてね。他もさがしてみてね。

### ① 公益財団法人日本レクリエーション協会 「やってみよう運動遊び」



やってみよう運動遊び

検索

### ② スポーツ庁 「My スポーツメニュー ～みんなと一緒に動こうよ～」



My スポーツメニュー

検索

※教育委員会保健体育課のホームページでも紹介しているよ。

教育委員会