



◎今日の動画 5月21日(木)◎

通信4日目となりました。雨が続いて気分が上がらない日々が続いていますね……。皆さんの生活はいかがですか？スポーツマンとしてまた学生として大事なことは生活リズムを整えることです。最近の皆さんの起床時間は普段朝練に行く時と同様に起きていますか？朝食を抜いていることはありませんか？夜更かしをして夜遅くまで起きていることはないですか？朝早く起きて、することがなくても生活習慣を整えることは大事です。生活習慣は毎日のことです。学校が始まる数日前から見直しても継続することは難しいと思います。このようなことは私からも言われたことがある人がいるのではないのでしょうか？そう言っている私は在宅勤務であってもいつものように朝6時には起床し、朝食を食べる習慣は続けています。ここまで生活リズムが整えられなかった人は今日をきっかけに改めていきましょう。

さて、今日の動画はシンプルに“筋トレ”です。筋トレを勧めるにあたっていろいろと考えましたが、注意事項がたくさんありますが一番は無理をしないということです。特に成長期の皆さんは方法を間違えるとケガの原因となってしまう可能性がありますので気を付けてください。回数=筋肉がつくというのは大きな勘違いです。ここまで言うとなかなか取り組めない人が多くなってしまふかもしれませんが、容量をしっかりと管理すれば効果が出ますので気を付けて取り組んでいきましょう。

◎正しいポーズ

×良くないポーズ

×良くないポーズ



【おススメの動画一覧です参考までに……】



<https://www.youtube.com/watch?v=RVwozpC5WEQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=+8J04f4mQBU>

◎保護者の皆様へ◎

日頃から部活動へのご理解とご協力ありがとうございます。さて昨日の報道でもあったように夏の甲子園の中止が発表されました。私も学生時代甲子園を目指していたものとして非常にいたたまれない気持ちでいっぱいです。連日心が痛むニュースが多く報道されますが、明るいニュースが届けられることを祈っています。保護者の皆様におかれましては今後の部活動がどうなるのか、心配になっている方が多いことかと思えます。中学校の部活動や行事においても中止や延期などの決定があるかもしれません。特に3年生においては高校球児と同じで今までの練習の成果を発揮する舞台が欲しいと思えますが、どんな形であれ良いニュースが来ることを祈っています。今後の活動を期待してお子様の健康維持をよろしく願いいたします。今後の活動予定などは私自身もわからないため、まだ伝えることはできませんが、分かり次第連絡したいと思いますのでよろしくお願い致します。

男子バスケットボール部顧問 伊藤 大智