

Let's run for health

～健康のために走ろう！コロナに負けるな！～



◇自分の目標を設定しよう

- ・走るコースを決める。
- ・走るコースの目標時間を設定する。
- ・走る頻度(○回/週)を設定する。

※週に1～2回は、必ず走るか歩く運動をしよう！

※できるだけ中学校を通過するように設定する。

◇記録を付けよう (5段階 自己評価)

- 5) 設定したコースを、設定した時間で走った
- 4) 設定したコースを、ゆっくり走った
- 3) 設定したコースを、ウォーキングした
- 2) 短い距離を走った
- 1) ウォーキングをした

(コース例:ホクレンショップ⇒春中⇒ホクレンショップ = 約2km)



◎各自ができる範囲で、安全第一で実施しよう！

【注意点】

- ◇信号や交差点では必ず一時停止！
- ◇できるだけ歩道があるコースを設定する。
- ◇人混みを避けて実施する。(複数名での実施は×)
- ◇スポーツ庁から出ている留意点(下の図)を守る。

【ポイント】

- ◇中学校に寄って、インターホンで先生に挨拶をしよう☆ (所属と名前を伝えてください。)
- ◇EXバンド(exercis)を活用しよう。
- ◇毎回の記録を付けて、記録を登校時に提出する。

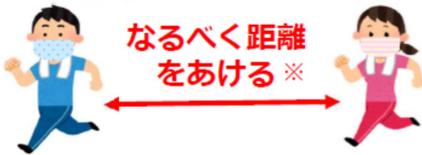
運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！
屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

×密閉 ×密集 ×密接

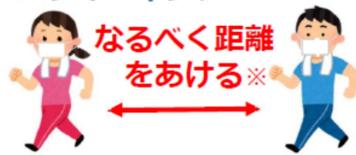
三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

● ジョギング・ランニング



なるべく距離をあける※

● ウォーキング



なるべく距離をあける※

※海外の一部の研究に、ジョギングは約10m、ウォーキングは約5mあけることを推奨しているものがあります。

人混みを避けて、一人で行う

運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。

ただし、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。または、布で口と鼻を覆っていただくなどの配慮をお願いします。

これらの環境が整わない場合、守れない場合は運動・スポーツを控えましょう。

運動不足(身体的不活動)は健康に害を及ぼします。

安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



【EXバンドについて】

(装着する理由)

- ・「運動をしている生徒」と判別できる。
- ※遊んでいる…と勘違いされないために。
- ・薄暗い時には反射板の役割を果たす。

(配布までの流れ)

- ・希望者に配布します。
- ・希望する人は学校に取りにきてください。
- ※4月30日現在、50本程度しかありません。無くなった場合は、防犯協会から支給された後に配布します。



(その他)

- ・春光台地区の各町内会を通じて、EXバンドについて周知する予定です。



(参考距離) ※「Mapion キヨリ測」使用

