

大府西中学校 1年生のみんなへ(保健体育科の松村先生・松井先生より)

さて、なかなか会えないみんなのことを考えていると…



家で過ごすみんなが
学校が再開した時に向けて
「今できること」って何だろう？

●みんなのやる気スイッチが切れない POINT●

- ① 確実に「がんばった成果」がわかるもの
- ② 毎日コツコツできること
- ③ 誰にでもできること

そこで、まずは1年体育科の先生から配信スタートです！！

今だからこそできる！
ゼッタイ成果が出る！
ゼッタイ無駄じゃない！

いつやるの!?「今でしょ講座」

みんなは、こんな言葉を聞いたことがありますか？

「筋肉は裏切らない」

これには、**がんばった成果は絶対にでる!!**という意味が込められています。
誰かと戦ったり比べたりすれば、どれだけ努力しても負けてしまうことがあるかもしれませぬ。でも、**戦う相手が自分自身ならば**、勉強でも運動でも、毎日積み重ねることで、昨日より今日！今日より明日！と、ちゃんと前に進めるはずでス。

「だから勉強」も大事ですが…。そう!! **「だからこそ運動！」**

明日から**火曜・木曜**の週2日、家でできる簡単なトレーニングを紹介していきます。大丈夫！どれも簡単で、誰にでもできる方法、そして絶対に成果がでる方法です(ただしコツコツやるのが条件) みんな一緒にやってみよう★

明日(4/23木)の第一弾は「柔軟性」です。お楽しみに!!!