

## 2020 年度「運動プログラム」作成の手順

運動プログラムは 3 種類の方式の基準に従って作成します。ただし、1 学期は新型コロナウイルスの感染拡大に伴って特別な時期ですので、5 月 17 日（日）まで続けられる運動プログラムをつくることにします。

完成予防のために 3 つの「密」をなくす努力も必要です。そのため、下記の運動は 1. 自宅あるいはその周辺で行うこと、2. 外では立ち止まったときに周囲の人から 2m 以上離れること、3. 外から帰ったら手を洗う、汗をかいていればシャワーを浴びることをお願いします。

運動プログラムは下記の通り作成してください。

1) 運動プログラムの作成には、まず、あなたの運動実施状況を思い浮かべ、エクササイズ  $\alpha$  1 方式か、エクササイズ  $\alpha$  2 方式か、ライフスタイル方式のいずれの方式かを考え、記入します。当分、運動部活動はできない前提で考えてください。この選択によって記入欄や基準が異なりますので、注意してください。

2) 「エクササイズ  $\alpha$  1 方式」は、スポーツ活動や高強度持久的運動を週 3 回以上行い、筋力トレーニングをトレーニング場等で本格的に行うことが前提です。この場合、A. スポーツ・高強度持久的運動、B. 日常の持久的運動、C. 筋力トレーニング、D. ストレッチングの欄を各基準に沿って記入します。

ただし、今回のプログラムで「スポーツ・高強度持久的運動」は、ウィルス感染を考え、個人一人で行う運動とします。つまり、ランニングやサイクリングなどとなります。また、ランニングやサイクリングであっても友達と一緒にすると、近距離で話をする場合がありますのでやめましょう。

基準は次ページに記載しています。C 欄は「筋トレ&ストレッチ：イラスト集」を見て、その番号を記入するか、イラスト集以外の筋トレをする場合は「ベンチプレス」などと名称を記入してください。D 欄も同様に「筋トレ&ストレッチ：イラスト集」の番号を記入するか、言葉で説明してください。

3) 「エクササイズ  $\alpha$  2 方式」は、スポーツ活動や高強度持久的運動を週 1 回以上行っている、あるいはこれから開始することになります。この場合、A. スポーツ活動・高強度持久的運動、B. 日常の持久的運動、C. 筋力トレーニング、D. ストレッチングの欄を各基準に沿って記入します。基準は次ページにも記載しています。「エクササイズ  $\alpha$  1 方式」との違いは高強度持久的運動の頻度（週当たりの回数）や筋力トレーニングとストレッチングの量が異なることです。「筋トレ&ストレッチ：イラスト集」をよく見て、実施する番号を記入してください。実施する運動がイラスト集にない場合は言葉で説明してください。

4) 「ライフスタイル方式」は、「スポーツ活動や高強度持久的運動」を行っていないので、あるいは今後もしないという人です。「ライフスタイル方式」の選択者は、A 欄は「なし」か斜線「/」を記入にします。B. 日常の持久的運動、C. 筋力トレーニング、D. ストレッチングの欄は各基準に沿って記入します。基準は次ページにも記載しています。

B 欄は 1 回 10 分以上になる運動で、一日合計 30 分になるようプログラムをつくりまします。C、D 欄は「筋トレ&ストレッチ：イラスト集」を参考に番号その他を記入してください。

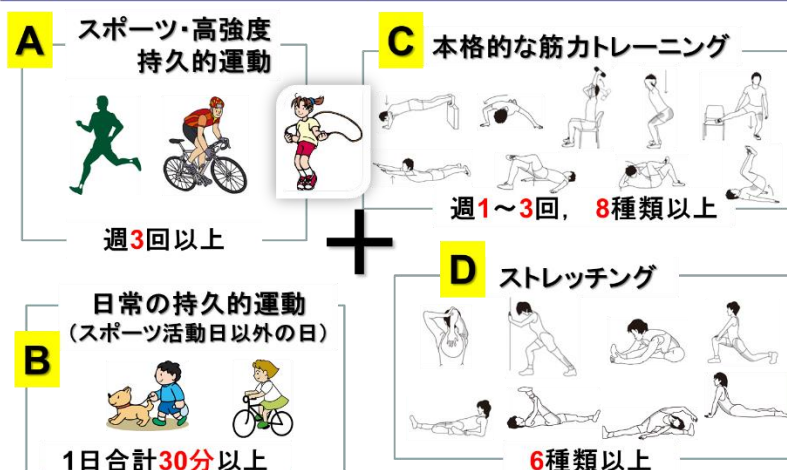
5)「運動プログラム」を記入し終わったら、Moodle に提出します。

「運動プログラム」は実践できない日、続かない場合があります。連続 3 日間実践できなかった場合は、あなたの運動プログラムは適切ではなかったと判断し、変更してください。変更しない場合は課題を実践しなかったと判断されます。運動プログラムの変更は「よく考えている、あるいは真剣に取り組んでいる」と高く評価されます。

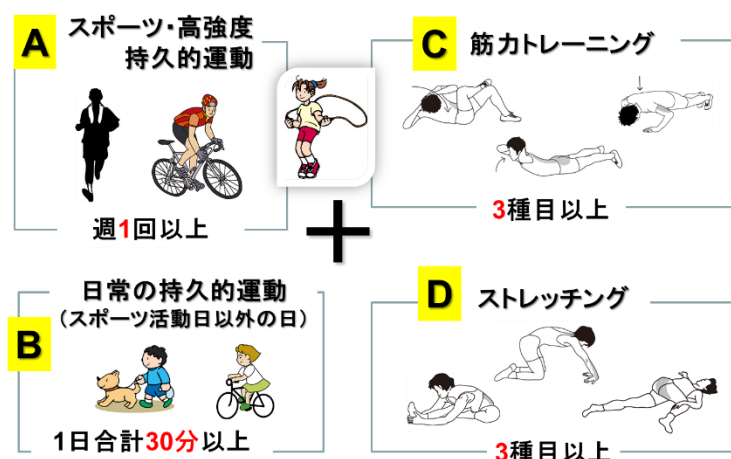
新型コロナウイルス感染拡大期にある現在、運動プログラムが思っていた以上にできないことがあります。もし、実践できない、特に外出できないときなどは、筋力トレーニングや縄跳びを多くするなど、臨機応変に対応することも大切です。

今回の非常事態が将来の健康づくりに役立つ機会になると信じています。頑張りましょう。

## エクササイズα1方式の運動基準



## エクササイズα2方式の運動基準



## ライフスタイル方式の運動基準

スポーツ・高強度持久的運動

**A** なし

**C** 筋カトレーニング



3種目, 10回以上

日常の持久的運動  
(スポーツ活動日以外の日)

**B**



1日合計30分以上

**D** ストレッチング



3種目