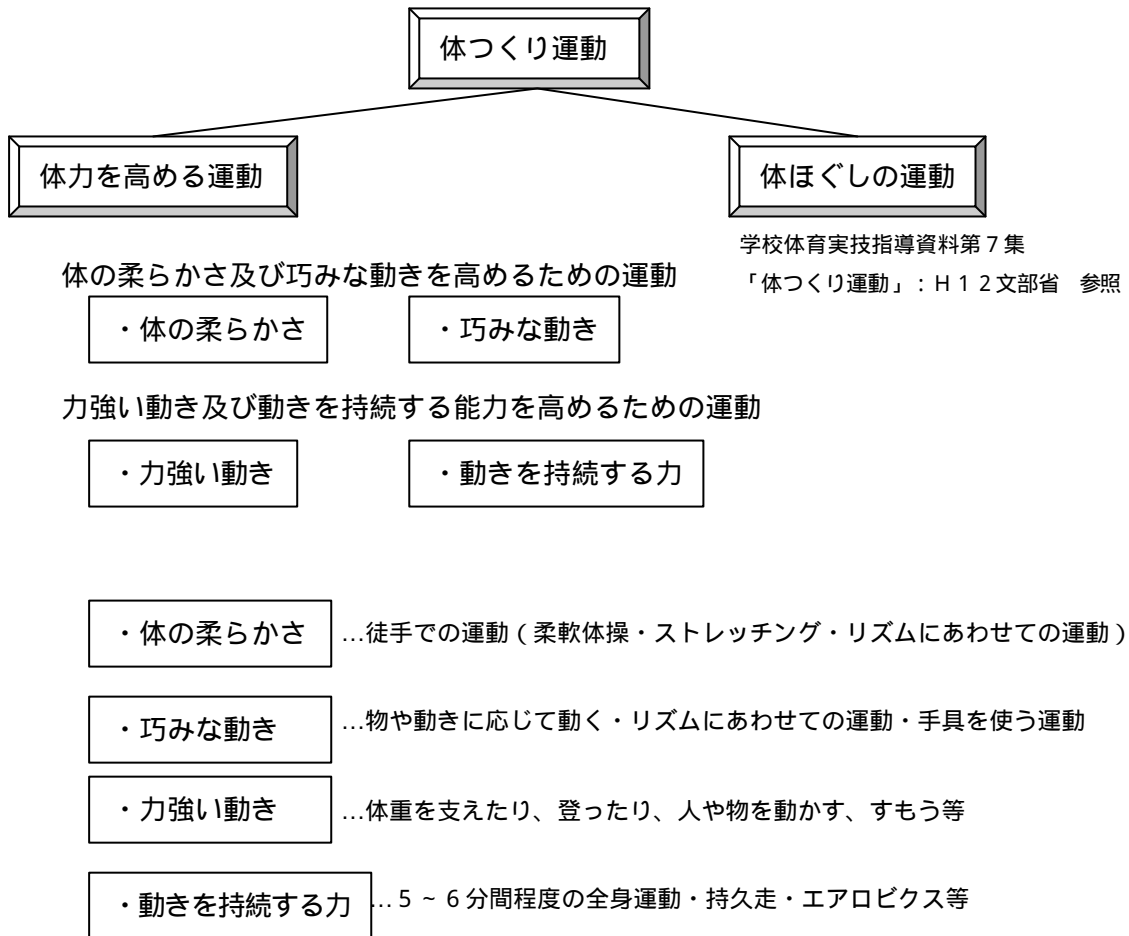


## 体づくり運動の内容

内容は、次のように分けられます。



健康や体力の必要性を学び、体力を高めるためにどのような運動をどのように行えばよいか、合理的な運動の仕方と計画の立て方を学習し、自己の体力や生活に応じて、体力づくりが実践できるようにすることが大切です。



休養することも大切だね。  
休養というと、寝たり、じっと座っていることを想像しがちだね。実はね、積極的に体を動かすことによって体のリフレッシュを図ることができることもあるんだって。足のむくみも歩くことによってとれるんだよ。こういうことを「積極的休養」と言うんだってさ。

食事を一番リラックスした時間にしましょう。！！  
せめて、夕食くらいは家族そろって楽しく食べたいものです。毎日が無理でも週2回でも3回でも、コミュニケーションを図る団らんの機会にしたいですね。家族と食事をする中で自然と食事のマナーが身に付くし、楽しく、おいしい食事ができれば偏食もなくなるよね。

