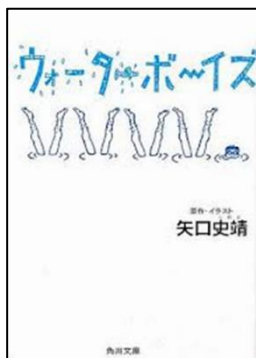


読書好きな先生たちが送る、おすすめ本紹介！

～関先生のイチオシ本コーナー！～

今日は、先生が学生の頃読んで、「青春っていいなあ」と感じた本を紹介します。
関先生がおすすめする本は、『ウォーターボーイズ』です。



◆あらすじ◆

唯野男子高校の鈴木はただ一人の水泳部員。そんな水泳部顧問に新人女性教師・佐久間が就任。一気に入部殺到するも、彼女のやりたい競技はシンクロナイズドスイミングだった。次々と部員が辞めていく中、五人だけが取り残される。そしてついに文化祭で「男のシンクロ」を発表する羽目に…。可笑しくて、最後は泣ける青春シンクロ物語。

この本に出会ったのは、先生が学生のころです。何かを始め、成し遂げるには、たくさんの壁が待ち構えていることや、どんな困難でも仲間と協力し合えば乗り越えられること、そして、その先には感動や達成感がまっていることを、この本は教えてくれました。この本のようなことをしたいと思い、よさこいを始め、よさこいの仲間と過ごした夏は今でも先生の宝物です。

休校中、空いた時間に読書をするのも良いと思います。ぜひ、おすすめの本があったら先生にも教えてくださいね♪

今日のミニ授業 ～関先生の体育編～

ストレッチには大きく分けて、**2種類**ある！？

みなさんは外で運動できないかわりに、自宅でストレッチに取り組んでいますか？なかなか外で遊べないと思うので、しっかりとストレッチをして体がなまらないようにしましょう。

突然ですがここで問題です！**ストレッチには、大きく分けて何種類あるでしょう。**

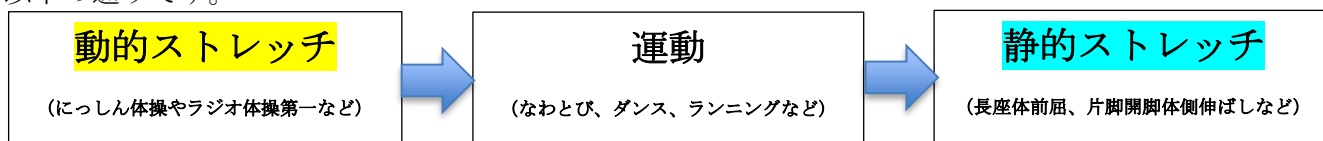
① 2種類

② 4種類

③ 3種類

…みなさん、わかりましたか？正解は①の2種類です。

ストレッチには、**動的ストレッチ**と、**静的ストレッチ**の2種類があります。**動的ストレッチ**とは反動や動きをつけながら筋肉を伸ばしていくもので、**静的ストレッチ**とは筋肉が伸びている状態で止めて、動かさずに筋肉をのばしていくものです。**動的ストレッチ**は運動前のウォーミングアップに適しており、**静的ストレッチ**は運動後のクールダウンに適しています。なので、効果的な運動の流れは、以下の通りです。



運動は、意識して行うのと意識しないで行うのとでは、効果が全然違います。ぜひ、日頃の運動でも、「あ、ここの筋肉使っているな（伸びているな）」と感じながら運動してみてください。

