

男子バスケットボール部活動のコメント

5月も中旬になりました。皆さん元気でしょうか？

今はできるだけ外出を控えるということが大切といわれています。しかし、家の中に籠ってばかりでは運動不足になったり、イライラしたりするなど健康的ではない側面も生じているということがあるようです。そこで、自分の生活のリズムを振り返ってみてほしいと思います。**一定の時刻に起床する、食事を摂る、就寝する**、ということをチェックしてみてください。人間も動物です。生き物として、食べることや寝ることなどを大切にしてください。外出を控えることが大切とはいえ、近所を一人で走ったり、ストレッチやトレーニングをしたりするなど体を鍛えて体力や抵抗力をつけていくことも意識しましょう。

アスリートの言葉をTVなどで目にしますが、目標を持つことがポイントのようです。自分で目標を定め、それに向けて努力していく姿勢を大切にしていきましょう。社会の状況により目標の設定も変えていかないといけないかもしれませんが、柔軟に対応できるしなやかさも身に付けていしましょう。

青山典史