

チーム6年



早くみんなに会いたいです！！
各担任の先生からの
「メッセージ」
「自宅での過ごし方」
を見て元気になってください！

1組担任 尾形 慧

2組担任 松井 香織

3組担任 黒羽 雄大



お久しぶりです！元気にしていますか？尾形先生は今日も「半袖」「半ズボン」「蛍光色」でスーパー元気にしています！
一日も早くみんなと学校生活をスタートし、最高の学年をつくりたいです！それまでみんな元気にね！

おげんきですか？お元気ですね（'ω'）ふふ。4月に少しみんなと会うことができ、とーーーーっでも嬉しかったです。
6月にはみんなに会える日々になるといいなあ。そのために今は、一緒にステイホームしていきましょう。

みなさん、元気に過ごしていますか？黒羽先生は見ての通り、とても元気です！！
少しでも早く、みんなで学校生活を送れるように、体調管理に気を付けましょう！6月こそみんなに会えることを楽しみにしています！！

尾形家の過ごし方 ～シンプル&継続～

- ① 普通の腹筋30回
 - ② 背筋を45回（腹筋の1.5倍）
 - ③ スクワットを30回
- を1セットでふとした時に何度でも
⇒スクワットの仕方
- ・足を肩幅に開く
 - ・つま先を少しだけ外側へ向ける
 - ・両手を前にピンと出し、伸ばす
 - ・太ももが床と平行になるまでひざを曲げる

松井家の過ごし方

- ① 朝起きたら、こたつに入ってぼーっと緑茶を飲む。何も考えず、まずは頭を空っぽにします。それから今日何をするかを考えます。（計画）
- ② 勉強などやるべきことが終わったら、ごはんをたくさん食べて運動をします。某動画サイトで「腹筋」「燃焼」などを検索して筋トレやダンスをしています。体力が落ちないように！

黒羽流自宅での過ごし方

- ① 家でできる運動をするべし！先生は主に〇〇tubeを使って家でできる運動を調べて、運動不足を解消しています。
- ② 普段していないことやできていないことに挑戦するべし！部屋のそうじやお家の人のお手伝い、マスクづくりなど挑戦できることはたくさんあると思います！