

## 白鷗体操動画配信

新型コロナウイルスの影響で休業が続いています。外出もままならない生活で大きなストレスを感じながらの生活を送っている人も多いと思います。今は、外で思い切り体を動かすことはできませんが、体を全く動かさない生活が続くと確実に体力や免疫力は低下してしまいます。室内でストレッチや軽い体操など少しで構いませんから意識的に体を動かす時間をつくりましょう。何をすればよいのか思いつかない人は、是非、慣れ親しんだ白鷗体操で体を動かしましょう。配信の動画に合わせて体を動かせばリフレッシュできるはずです。新入生で白鷗体操を知らないという人もいるかもしれませんが、白鷗体操は長い間（昭和35年から）行われている本校独自の自校体操です。体育の授業はもちろん様々な行事で行われる体操です。学校再開後、体育の授業で最初に行う白鷗独自の体操です。細かいところは授業で教えますが、“予習は命”の精神で、動画に合わせて見よう見まねでかまいませんから体を動かしましょう。

### [白鷗体操の動画](#)

東京都立白鷗高校・附属中学校 保健体育科