







5月8日（金）の午後に送った
フォーム「休校期間中、何か
始めたことはありますか？」
の結果をまとめてみました！



「これから始めようと思うこと」も
含めて、参加者は全体の85%。
色んなチャレンジを、大ざっぱに
「運動系」「文化系」「手伝い
系」「勉強系」の4つのジャンルに
分けてみました！

<p>1位 運動系 (41.3%) 多かったのは、やっぱりランニング。 ウォーキング、ラジオ体操、筋トレ。 (自主的に種目や回数を増やしているとのこと) ダンス、素振り(野球?)、リフティング。 バトミントン、サイクリング。 そして、今や王道の縄跳び！ 登山、ボルタリングも何人か。 ケガに気を付けて！</p>	 <p>フットキャンプに 入隊!という人も。</p> 	<p>2位 文化系 (35%) 多かったのは、料理。お菓子作りや、自分の食事まで。 読書。特に、普段読まない難しめの本に挑戦するとか。 新聞を読む、気になる記事を切り抜きする。 楽器の演奏(ピアノ、エレクトーン、ギター、ウクレレなど) 刺繍や編み物、マスクを作る人も多かった。 変わった所では、ブラインドタッチの練習。好きな歌手の歌と踊りの完コピ。野菜作りを始めたというひと何人かいました。</p>	 <p>収穫が 楽しみ!</p> 
<p>3位 手伝い系 (13.1%) ここでも料理という人が多かった。 (夕食の一品を担当しています、という強者も) 皿洗い、洗濯(干す、たたむまで)、掃除を手 伝う、という人も多い。 畑仕事の手伝いという人もいました。 ぜひこれを機会に、続けてもらいた いですね。</p>	<p>「家族全員が朝飲む コーヒーを、私が 淹れています」 頑張れ、早起き!</p> 	<p>4位 勉強系 (4.4%) ま、少ないとは思っていましたが…。 英単語を覚える、簡単な英文を翻訳。 漢検の勉強をはじめた。 元素記号を全部覚える。 図形を丁寧に書くように努める。 <u>勉強する前に、プリントの整理をする…。</u></p>	 <p>目立たないけど、 これ大事です! まずは部屋も 整理整頓!</p>

その他(6.3%)の人の中で、
ちょっと目立っていたのは「がまん系」。
「ゲームを我慢する」「お菓子食べるのを我慢
する」といった内容でした。
ゲームはともかく、無理なダイエットなどには
しらないようにしてくださいね。



「ランニングを始めようかな」という人へ。
まずは、「ニコニコランニング」
から始めましょう。「笑っていられる
ペースでゆっくり走る」慣れて
きたら時間を少しずつ伸ばす。ビックリ
するくらい走れるようになります!