

# オリンピック・パラリンピック・ニュース No17

中野区立江原小学校 オリンピック・パラリンピック教育担当

新型コロナウイルスのための臨時休業も、もうすぐ3か月になりますね。休業中の課題は出ていますが、学校の授業がなくて退屈している人はいませんか？  
また、家の中で過ごす時間が多くなり、運動不足で体力が落ちたり、太ってしまったりした人はいませんか？（先生たちの中にも、体重が増えてしまった人がたくさんいます。）  
今回は、そんな人のためにお家でできる工作や運動の紹介です。

## 1 子どもと一緒に家で学べる、楽しめる。DIY特集

東京オリンピック・パラリンピックの公式ホームページで紹介されているのが、「子どもと一緒に家で学べる、楽しめる。DIY特集」です。DIYとは、「専門業者でない人（しろうと）が、何かを自分で作ったりなおしたりすること」で英語の「Do it yourself」を略したものです。

ホームページには、以下の5つが紹介されています。

- (1) 東京 2020 マスコットペーパークラフト
- (2) ねんどで作ろう！東京 2020 マスコット
- (3) 東京 2020 パラリンピックスポーツピクトグラムかるた
- (4) 東京 2020 スポーツピクトグラムかるた
- (5) 東京 2020 オリンピック・パラリンピック聖火リレーぬりえ

## 2 選手直伝、自宅でできるトレーニング 「#Stay strong」「#いまスポーツにできること」

新型コロナウイルスの影響で十分な運動ができないのは、オリンピックやパラリンピックに出るようなスポーツ選手も同じです。そんな選手たちの中には、インターネット上に自宅でできる様々なトレーニングを紹介している人がたくさんいます。

東京オリンピック・パラリンピックの公式ホームページにいくつか紹介されています。また、「#Stay strong」や「#いまスポーツにできること」というハッシュタグが付けられて投稿されているので、お家の人に頼んで調べてもらってもいいですね。

感染者数は減ってきていますが、油断は禁物です。新型コロナウイルスを広げないためにも、もう少し自宅で過ごしつつ、自宅でもできることをやってみましょう。

<参考> 東京オリンピック・パラリンピック組織委員会のホームページ  
DIY 特集… (<https://tokyo2020.org/ja/news/news-20200430-01-ja>)  
自宅トレーニング… (<https://tokyo2020.org/ja/news/news-20200501-02-ja>)