



臨時休業が長引くにつれいろいろあるようです。学校からは休業中の宿題がいくつも出されるし、不要不急の外出はできず「Stay home」といわれるし・・・ストレスもたまってきているようですね。

編；運動不足を解消する何かよい方法はないかなあ

Y；そうですね、卓球大会はどう？

編；卓球大会？ ピンポン球あるけど、卓球台なんてないし、ラケットもないのにどうするんや？

Y；リビングにテーブルを2つ置いて、テーブルとテーブルの間にティッシュペーパーの箱をいくつか横に置きます。これで臨時の卓球台とネットが完成。台所から持ち出したしやもじをラケット代わりに使って、ピンポン球を打ち合います。

編；かわったことを考えるな。

Y；しやもじをラケット代わりに使うというのがミソ、これがけつこうむずかしい。球が当たるようでなかなか当たりません。

編；おもしろいかもしれんけど、しやもじを遊びに使ったらお母さんに怒られるで！やめとこ！

Y；じゃ、こんなのはどう？ リアルすごろく大会

編；リアルすごろく？ 何じやそれは？

Y；家の中に不要な紙などを置いて、マスをつくります。

編；だじやればもうええ、それからどうする？

Y；そこにいろいろ書いておきます。「うまい棒ゲット」とか「腕立て20回」とか・・・もちろん「教科書音読」とか「計算問題5問解く」というものもあって、遊びながら勉強もできるというものです。サイコロを振って人間がコマになって動きます。

編；ようそんなアホなことばかり考えるな！

もうすこしマシなものはないのか？

Y；ありました。今度こそまじめに！

なわとびです。家の中では、またお母さんに怒られるから、家の前の玄関かベランダです。二重とびから後ろとび、クロスとびなどいろいろ。なれたら片足とびとかも・・・ダイエットにも効果ありますよ。

編；オッ！これはできそうだな。

ストレスの解消にも良さそうだ。

Y；単純なことの繰り返しなので、好きな音楽を聴きながらやってみるのもよいかも。

