

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生SDGsチャレンジ活動

タイトル

夏休みで健康に！

活動の動機

私は毎年、夏休みが終わって学校生活が始まると筋肉痛になります。周りの子達でも筋肉痛になる子はあるけど、ならない方が健康的なのでこの活動をしようと思いました。



取組・活動 実施日

令和3年7月21日

ゴール

3

解決したい地域の課題

私が解決したいのは、ポイ捨てです。いつも豊橋駅に行くと「豊橋市は530運動の発祥の地です。」と書いています。ですが、私の家の近くの公園などではよく缶やペットボトルなどが落ちているからです。

目指す将来の姿

私が目指すのは、学校が始まった次の日や夏休み明け最初の体育の次の日に、筋肉痛にならない姿です。自転車での行き帰りだけで膝が痛くなるのは、少し悲しくなります。あと痛いのも嫌です。それに、体育の次の日に筋肉痛になるのは少し格好悪いので、嫌です。なので、筋肉痛にならない姿を目指します。

活動の内容

私は最初に、ラジオ体操の第一と第二を毎日やろうと計画を立てました。ラジオ体操は結構いい運動になると聞いた事があったからです。ですが、3日ほどで終わりました。理由は、部活が午前であり、帰って来てからは疲れてやる気が出ないからです。なので、部活の行き帰りを歩いて行ったり、姉を誘って犬の散歩に行くなど、生活の中に少しの運動を取り入れました。