



保健だより

臨時休業号 運動編

井吹台中学校
保健室
R2.5.15.

臨時休業が延長されました。みなさん、体調はいかがでしょう。
学校はどうなるのだろう？、勉強大丈夫かな～？、体を動かしたい！
部活動やりたい！、変なストレスたまってきたな～と思っているみなさん
も多いことと思います。

前回の保健だよりでは、免疫力を高める食事についてご紹介しました。
スクールカウンセラーさんからは、頑張りすぎないくらいで今できること
を見つけて取り組んでみようというコメントがありました。

今回は、家庭でできる運動編として、体育の先生オススメ“体を動かす・ほぐす方法”をご紹介します。
お体の事情や得意不得意があると思いますので、できる範囲で取り入れてみてください。

運動不足になっている人、体がかたくなっている人が多いと思いますので、体ほぐしは重要です！



運動・ストレッチの効果

□身体面の効果

- 体力、筋力を保つ、アップさせる
- 血行促進による冷え性や肩こりがよくなる
- 心臓や肺の働きをアップさせ、疲れにくくなる
- 病気をやっつける抵抗力がアップ
- うんちが出やすくなる
- 質の良い睡眠につながる
- 腰やひざへの負担を減らす（筋肉が骨格をしっかり支える）
- 生活習慣病（運動不足からの内臓の病気）の予防

□精神面の効果

- 気分転換…けっこう楽しい！
- ストレスへの対応にもつながる
- よく眠れることで、気分スッキリ！
- 適度なストレッチは気持ちいい！
- お年寄りには認知症予防にもなる

☆とっかかり・・・

全く運動していない人、運動は嫌いという人は、「+10」から始めよう。10分多く歩くは、+1000歩にもなる。（厚労省HPより）

毎日、
ラジオ体操を
するのは、
Very good!



家の中でも
朝日を浴びよう！



<紹介する内容>

☆勉強に疲れたら・・・

- ①肩こりのためのストレッチ
- ②腰のストレッチ

☆家の中で体幹トレーニング

- ③体幹トレーニングにチャレンジ
- ④体幹安定性を高めるエクササイズ

☆もう少し動いてみよう！

- ⑤下半身の動きをよくする運動
- ⑥音楽に合わせて楽しくやろう！

☆ちょっとムスイ！こんなストレッチ

- ⑦クーリングダウンストレッチ



体育科の先生
オススメ
運動
&
ストレッチ



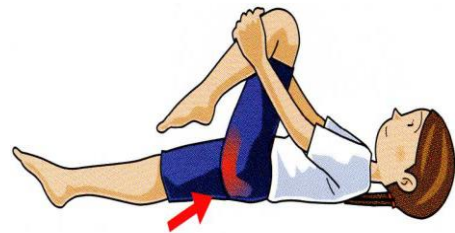
1. 勉強に疲れたら・・・肩こいのための簡単体操

1		<p>左右の首筋に手をあてて、首の筋肉をほぐす感じで、手をゆっくり回し動かす。やや後ろの首筋までゆっくりと。</p>
2		<p>息を吸いながら両肩を耳の辺りまで持ち上げて3秒間キープし、息を吐きながら力を抜く。同じ動きを3回繰り返してから、肩を5回後ろにまわす。</p>
3		<p>椅子に腰かけ、左手を太ももの下にはさんで、右手で左手の頭を抑える。気持ちいいと思う所までゆっくりと首を右に曲げ、5秒間キープ。これを左右交互に1回ずつ。</p>
4		<p>両腕を頭の後ろに上げ、右手で左の肘を押さえる。気持ちいいと思うところまでゆっくりと肘を下に押し、3秒間キープ。これを左右交互に1回ずつ。</p>

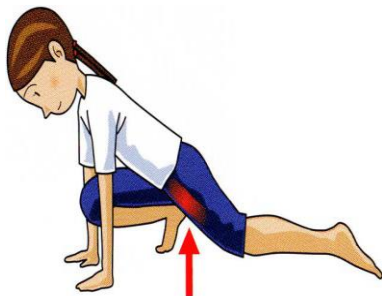
<http://www.angfa.jp/karada-agine/practice/metabolism03/>

2. 同じ姿勢で体がかたくなったら・・・腰のストレッチも！

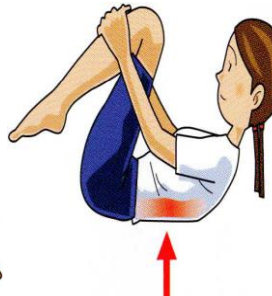
腰のストレッチ
腰痛がある人は、ゆっくりやってみよう！



殿筋のストレッチ



腸腰筋のストレッチ



腰背筋のストレッチ



ハムストリングスのストレッチ

日本小児整形外科学会スポーツ委員会
「成長期のスポーツ障害」
冊子より

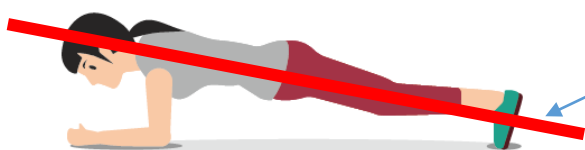
3. すぐできる！ 体幹トレーニングにチャレンジ！

一見、ポーズをとっているだけに見えるので、地味な印象が強い体幹トレーニング。手軽にトレーニングできて、大きなメリットがあるため人気です。

体幹トレーニングはインナーマッスルを刺激するので、体の中から引き締まったように感じます。腹筋に効果的です。

① プランク

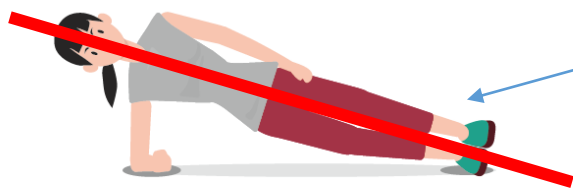
腕と両足の4点で体を支え、背中が真っすぐなるようにします。この姿勢をまず20秒キープから始めます。毎回、最低20秒として少しずつ伸ばし、できるだけ長くキープします。できたら1分チャレンジ！



体を一直線に！
おしりが上がったり、
下がったりしないように！

② サイドブリッジ

ひじから下のうでと、足の外側で姿勢をキープします。ひじは肩の真下に。目線は前に。1分はいけます。左右とも。



余裕のある人は
上側の足を50cmほど
真上に上げてみる。

体を一直線に！
おしりが上がったり、
下がったりしないように！

私が高校時代に行っていたトレーニングです！
みなさんにも
できます！

4. 体幹安定性を高めるエクササイズ



インナーマッスルをトレーニングしてみよう！
バランスをとるのは、ちょっと難しいぞ！！

① **ドローイン** 膝を立てて仰向けに寝る。[10秒 3~6回]
腰骨の内側に指を当てて、おへそを床に近づけるように、お腹をへっこませる。指で筋肉が硬くなっているかを確認。10秒 3~6回

② **下向きブリッジ(上肢挙上)** [10秒 3~6回]
四つん這いになる。背中が反らないように注意！片方ずつ腕を上げる。

③ **下向きブリッジ(上下肢挙上)** [10秒 3~6回]
挙げた腕の反対側の足を上げる。
腹筋だけでなく、背筋も働いている。

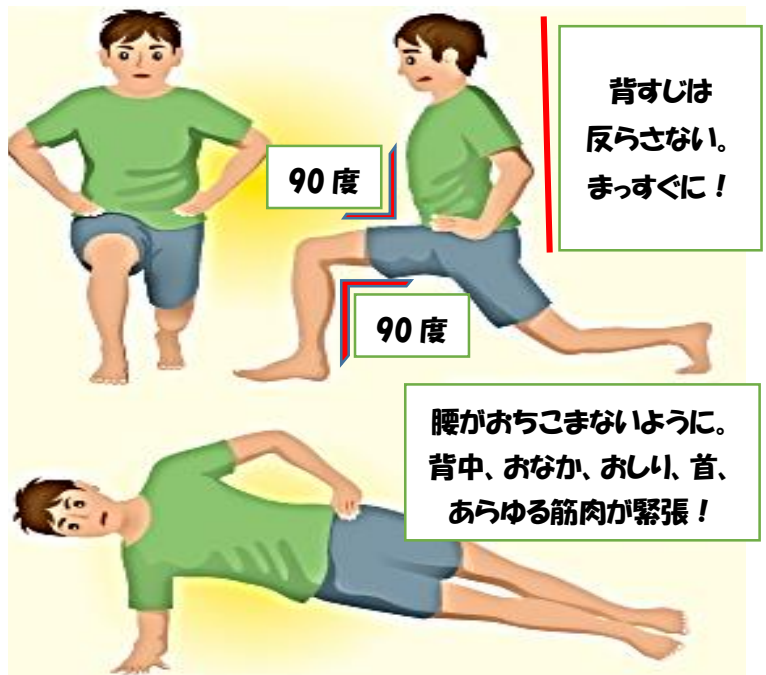


5. 下半身の動きをよくするトレーニング

息を止めずに正しい姿勢で行うと効果的！
[各メニュー8回を3セット 数週間継続]

①体幹・臀部(お尻筋)・太もも強化
背筋を伸ばして、股関節、膝関節を90度に曲げて、全身を支える。
その時、腰を反らさず、へそを引き込み、膝が内側に入らないように注意！
ゆっくりと。反動を使わない。

②体幹・臀部(お尻筋)の強化
(3. サイドブリッジと同じ)
肘を曲げたまま、手のひらと肘を床につけ、足から頭まで一直線になるように持ち上げる。



日本整形外科スポーツ医学会 HP より

4. Let's トレーニング！(楽しくトレーニング)

☆音楽を聴きながら楽しく筋力トレーニング法☆

1. 目標 自己のねらい(負荷)に応じた運動の選択をしよう！

2. 実施方法例

①音楽を決める → 明日があるさ(ウルフルズ) ※ちょっと古くてごめんなさい…。
好きな音楽をチョイス！

②運動を選択→

1) 腕立て左右ジャンプ 2) 左右向き変えジャンプ 3) バーピー 4) 腕立て
5) 背筋 6) 腹筋 7) スクワット など
7つか8つの運動を考えましょう！

③音楽の4小節運動(約20秒)、2小節休憩(約10秒)で実施

4小節=16カウント。①234、②234、③234、④234 +休憩10秒

3. ポイント 自分の体力やねらいをしっかり理解しよう！
色々な運動を組み合わせよう！
20秒間運動、10秒間休憩をきちんと行なうことが大切です！
どうせするなら楽しくやろう！イヤイヤよりワクワクです！



ちょっと難しい！こんなストレッチにも挑戦！

～ストレッチ集～ （日本サッカー協会より）



クーリングダウンストレッチ

クーリングダウン ストレッチ 20～30秒



カーフ (下腿三頭筋)



クアド (大腿四頭筋)



ハムストリング (大腿二頭筋)



アダクション (内転筋)



ヒップ (大殿筋)



バックローテーション (腰背筋)



プソアス (腸腰筋)



ツイスト (腰部)

運動だけじゃなくて、
ストレッチも大切に！

カーフ (下腿三頭筋)・・・アキレス腱をしっかり伸ばそう！
クアド (大腿四頭筋)・・・寝転がれる人は柔らかいね！
ハムストリング (大腿二頭筋)・・・太ももの裏～。固い人が多いよ！
アダクション (内転筋)・・・ジャンプやキックに重要！
ヒップ (大殿筋)・・・力強い走りはお尻から！
バックローテーション (腰背筋)・・・意外と伸ばし方が難しい！
プソアス (腸腰筋)・・・吊るされている感覚が大事！
ツイスト (腰部)・・・しっかりひねれ～！！！！