

ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.7
〔H27. 11. 4〕
日之出小学校保健室

がっこうほけんいんかいとくしゅう
学校保健委員会特集

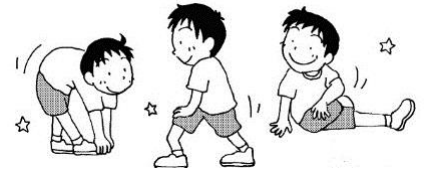
●けが予防のストレッチ

10月27日(火)、4～6年生を対象に、学校保健委員会を行いました。今年のテーマは「けがの予防」です。けがを予防するためには、どうするとよいかを考えることができたでしょうか？

4～6年生の頃は、「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、スポーツ活動に大きく影響する時期だそうです。①外遊びが大事、②様々なスポーツを経験するとよい、③持久性（マラソンなど）のトレーニング効果が得られやすいなど、とても大事な時期だと教えていただきました。今回は、教えていただいた筋力チェックや、ストレッチ法などをいくつか紹介します。ぜひ、おうちでもやってみてくださいね。



【講師】福井医療短期大学 リハビリテーション学科
理学療法学専攻 准教授 東 伸英 先生



やってみよう！筋力チェック

自分自身の身体の状態を知って、
それに合わせたトレーニングをすることが大切です。

8つのチェックの中から、簡単にできるものを紹介します。おうちの人と一緒にやってみましょう！

① 踵屈伸テスト



両手を前に伸ばし、両足をそろえて立ち、踵をうかさないようにしてしゃがみます。

② 肩内外旋テスト



立った状態で、両手を上下からまわします。両手の指が触れることができればOK。

③ 片膝抱えテスト



仰向けで片膝を胸につけるように抱え込み、反対側の足が浮き上がらずにできたらOK。

◇スムーズに座れない
◇後ろに倒れてしまう

↓
ふくらはぎの筋肉が固くなっている（柔軟性低下）

◇手が届かない

↓
肩関節・肩甲骨・腕の筋肉など、肩周りの関節や筋肉が、固くなっている（柔軟性低下）

◇反対側の足が浮き上がる

↓
足の付け根の筋肉（腸腰筋）が固くなっている（柔軟性低下）

やってみよう！ストレッチ

上腕三頭筋（腕）のストレッチ



ヒラメ筋（ふくらはぎ）のストレッチ



正座の姿勢からストレッチしたい方の足を立てて、踵をできるだけ上体に近づける。立てている膝を両手で持ち、上体を前に倒す。

ストレッチのポイント

★呼吸はしたまま（息をとめない）

★反動や弾みをつけず、ゆっくり伸ばす

★伸びている筋肉を意識するだけで効果アップ！

けがを防止するには、準備運動・整理運動がとても大事！



【児童の感想より】

- ・私はよくけがをしていて、なんでだろうなと思ったけど、筋肉・関節の疲れ、身体の硬さ、筋力がしっかり強くなっていないから、けがの発生につながるということが分かりました。普段はストレッチをしないから、生活の中でも取り入れて、強い身体になりたいです。
- ・普段こんな運動をしたことがあまりないので、とてもよい運動になったし、楽しかったです。私は体がちょっとかたくて、体前屈をやってもあまりよい記録ではなかったので、家でも今日習ったことをやってみたいです。そして、スポーツを安全に楽しくしたいし、けががないようにきちんと体操をして、丈夫で健康な体を作って、毎日を過ごしたいです。
- ・ぼくはサッカーをやっています。サッカーが終わった後ストレッチはするのですが、それは試合の後しかやりません。今日、ストレッチは大切ということが分かったので、試合の後だけでなく、自分から進んで練習の後にもしっかりストレッチをしたいと思います。

1～3年生に教えてあげよう！

もりにこ保健委員会では、「習ったストレッチを1～3年生に教えてあげよう！」ということで、企画を考え中です。

1～3年生のみなさん、楽しみにしていてくださいね。

