

のびのび

だいごう
第2号

R2.5.13

大月小 保健室

運動能力が飛躍的に向上する「ゴールデンエイジ」と言われる9～12歳ごろの時期は、ストレッチをして柔軟性を高めることがとても大切です。柔軟性のある体になると、筋力や運動スキルを効果的に身につけられ、さらには、姿勢改善・集中力の向上により、学力アップにもつながるそうです。

休校中は、普段よりゲームやユーチューブなどの画面を見つめる時間が長くなり、特に体がかたくなっていると思われます。勉強や遊びの合間に、体のストレッチを取り入れてみましょう。しかし、お子さんだけで動きを覚えるのはむずかしいかもしれません。ぜひ最初は保護者の方もいっしょにチャレンジしていただくと、大変ありがたいです。よろしくお願いいたします。

ユーチューブやゲームはほどほどにして、さあ、今回も、保健室からのミッションだ！

がめん み からだ うご
画面ばかり見ていないで、すすんで体を動かそう！



シリーズ「おうち de 動こう」第2弾 今回動かす体の場所は・・・コカンセツ！

え！？「コカンセツ」ってどこ？というあなたに・・・体 マメちしき

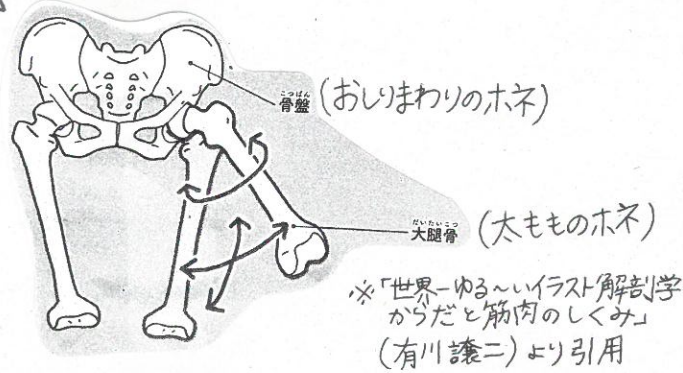
おしりと太ももをつなぐ関節を
「コカンセツ」といいます。

コカンセツは体の中で1番大きな関節。
まわりに筋肉がたくさんついています。

コカンセツまわりの筋肉をきたえると、足を大きく動かせるようになるので、

速く走れる！高くジャンプできる！ヒップアップ効果アリ！など、いいことがたくさんあります。反対に、コカンセツまわりの筋肉を動かさずにいると、腰やおしり、足の痛みにつながります。

コカンセツまわりの筋肉をほぐして、運動能力アップをねらおう！



おうちで！ 学園で！

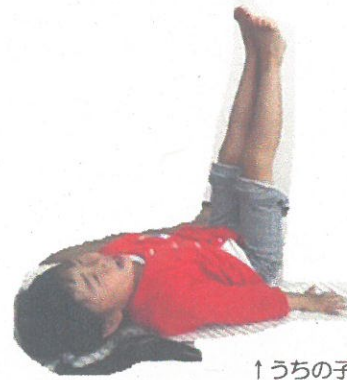
◇レベル1：パカパカ体操

※「12歳までの最強ストレッチ」(谷ヶいじ)より引用

みんなでチャレンジしよう！

- ①あおむけにねて、両足を上げる。 ②足をパカッとひらいてとじるをくりかえす。

(足が90度以上ひらくようにがんばろう！)



↑うちの子(5歳)もチャレンジしました！

けっこういい運動になります！



※ひざは曲げずに、おしりは下げずに、20回以上くりかえしできたらクリア！

◇レベル2：あぐらストレッチ

- ①いすにすわって、片方の足をもう片方の足のひざにのせる。 ②フーッといきをはきながら、上半身を前にたおす。(せなかが丸まらないように注意！)



ふと太ももの裏がとってもよくのびてきもちいい！



※上半身を前にたおした状態で、20秒キープできたらクリア！(反対の足もやろう！)

次回の「のびのび」では、ひみつトレーニング～コカンセツへん～の

レベル3～5を紹介いたします！お楽しみに♪

コカンセツをやわらかくして、

去年よりも速く走れる体になっちゃおう！

