

～ ゲームやYouTube向けの あなたにおくる とくべつな ほけんだより ～

のびのび

だいごう
第3号

来週から学校が再開する
ので、いよいよ最終回!?

R2.5.27
大月小 保健室

ぎやうこうちやう かうだうご
休校中、体を動かしていますか?もうすぐ始まる学校生活に向けて、意識して運動を始めましょう。

YouTubeやゲームはほどほどにして、^{こんかい}今回も、^{ほけんしつ}保健室からのミッションです!

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!



大月小の先生に教わりました\(^o^)/ **おすすめかんたんストレッチ**

U先生オススメ!

かべピタストレッチ



①かべを向いて立ち、両うでをピンと上に上げる。うで全体をかべにピタッとはりつける。



②両うでをかべにつけたまま、おしりを突き出すようにして、できるだけ下に下がる。



<チャレンジした感想>



びっくりするほど背中がのびます!!気持ちいい~!

K先生オススメ!

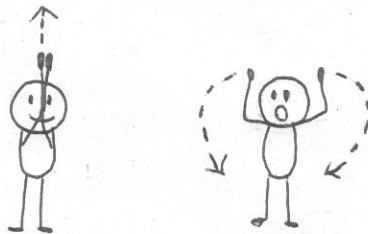
ひじピタストレッチ



①両方の手のひらを顔の前に持っていき、両ひじ同士をピタッとくっつける。



②ひじをつけたままできるところまで上に挙げ、ひじをはなして外側に回してうでを下ろす。



<チャレンジした感想>



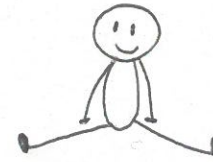
びっくりするほど胸がひらきます!!気持ちいい~!

ぎやうこうちやう
休校中のひみつトレーニング~コカンセツへん~ (のびのび第2号) の続きです↓

◇レベル3: 開脚ストレッチ

まいにちつづ 毎日続けて、^{めざ}目指せ! ^{かしばく}ペターッと開脚!!

①足を開いてひざをのばしてすわり、つま先を天井に向けて。



②右のつま先タッチ(できるところまで)20秒キープ! 左も同じようにやる。



右・左へ!

③正面も、できるところまで体を前にたおし、20秒キープする。



前へ!

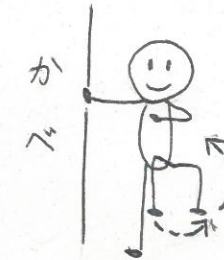
◇レベル4: 股関節回し

内もも、もも裏、おしりなど、^{こかんせつぜんたい}股関節全体に効きます!!

①かべに右手をついて、左足のももを上げる。左手は、肩の高さまで上げてバランスをとる。



②左ひざを上げたまま横に開き、平泳ぎのように後ろにゆっくり回していく。



③左足をしっかり後ろにのばしてから、下ろす。反対の足もやってみよう!



<横から見た図>

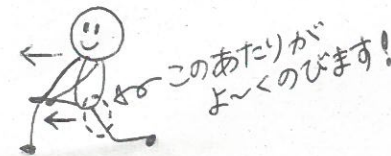
◇レベル5: 腸腰筋ストレッチ

たいかん ^{こかんせつ}体幹と股関節をつなぐ「腸腰筋」を鍛えることで股関節がやわらかくなり、^{うんどうのうよ}運動能力がぐっと上がるそうです!

①左ひざをゆかにつけて、右ひざを立てる。右ひざに両手をのせて、前を見る。



②その状態のまま、胸を張り、グ〜ッと腰を前に入れていく。足のつけ根のあたりがのびるのを感じよう!



このあたりがよ〜くのびます!

できそうなものから、チャレンジしてみよう! ◆◆ 参考文献: 12歳までの最強ストレッチ

(谷 けいじ)