

夏休み運動器機能向上のとくみ

平成29年7月20日

精華町立精華南中学校

昨年から運動器検査をしています。この検査で体の硬さや筋力不足などに気づいた人もいます。

今の自分の体の状態を知り、これからの生活の中でできる運動習慣や姿勢改善ストレッチ（キャットレッチ）に取り組み、運動器機能向上を目指しましょう。



1 かしこい姿勢を目指そう・・・姿勢改善ストレッチを全校で取り組んでいきます。



2 家庭でできるトレーニング



片足立ちで歯みがき

目的

バランス能力の向上、軸足の支持性の向上

方法

日々の歯みがきを片足立ちで行う。支持足と体幹が曲がらないように1分間保持することを目標とする。1日ごとに支持足を左右交代する。



転びそうになったら、歯ブラシを口から離すなど、けがをしないように注意してください。



お風呂でしゃがんで洗髪

目的

足関節・膝関節・股関節の柔軟性の向上、下肢筋力の向上

方法

お風呂での洗髪時、椅子を使わずにしゃがんで行う。



お風呂で背中をタオルでゴシゴシ

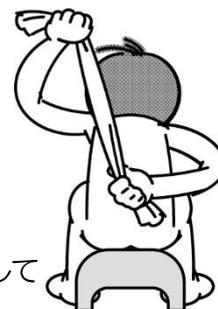
目的

肩関節可動域の改善

方法

背中を洗う時、タオルを使ってなるべく上下に大きく背中をこする。

20回やさしくこすったら、手を逆にして左右同じ回数背中をこする。



その他、床の雑巾がけやお風呂そうじもおすすめてです。

裏面の「運動器機能向上チェックシート」でまずは、1週間取り組んでみましょう。

夏休み



運動器 機能向上チェックシート

年 組 氏名

	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()
片足立ちで着替えた							
片足立ちで靴下をはいた							
片足立ちで歯みがきをした							
体幹トレーニングをした							
熱中症に気をつけて、 30分以上歩いた							
かしこい姿勢で勉強をした							
キャットレッチをした							
3食、バランスよくとった							
7時間以上睡眠をとった							
合計 (〇の数を数えよう)							

*片足立ちの動作は、左右均等に行ってください

1週間を振り返って、感じたことや体の変化などの気づきや感想を書いてください。

