

# ほけんだより

大阪市立菅北小学校

令和4(2022)年10月号

## 運動不足の体をやわらかくするストレッチ

今月よりエレベータ設置工事と講堂の床の張り替え工事が本格的に始まっていきます。運動場や講堂が今までのように使えなくなり、運動する機会が少なくなってしまうと、運動不足が続くと筋肉はかたくなって、運動が上達しにくくなったり、けがの原因になったりすることがあります。そのためにストレッチを行い、体をやわらかくすることが大切ですが、いきなり強い力で筋肉をのばそうとすると、かえって筋肉が緊張してかたくなってしまいますので、正しいストレッチの方法を覚えてから実践してみましょう。

## 太ももの筋肉をやわらかくするストレッチ

すわったままの時間が続くと、太ももの筋肉はかたくなり、けがにつながることもあります。

### ★太ももの前をのばそう★

ふらつくときは、かべなどに  
手をつき、体を支える

なるべくかかととは  
おしりに近づける



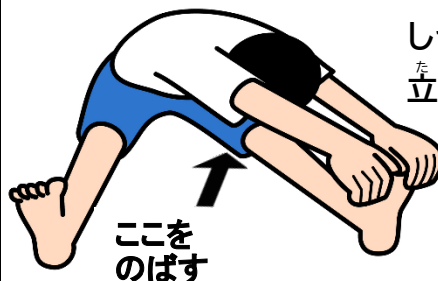
### ★太ももの後ろをのばそう★

胸をひざに  
近づける

ここを  
のばす



つま先を  
しっかり  
立てる



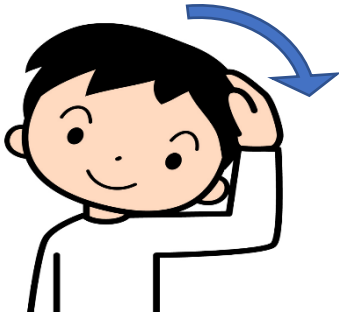
ちょう じ かん

# 長時間のスマホやゲームなどでかたくなった首の 筋肉をやわらかくするストレッチ

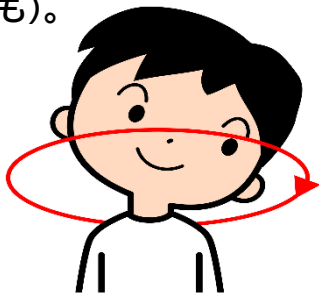
くび

くび きんにく 首の筋肉がかたくなると、かた くび 肩や首がこり、す づう 頭痛などにつながることがあります。

かた ちから 肩の力をぬいたまま、て  
を ゆ っ くり ひ く (反対も)

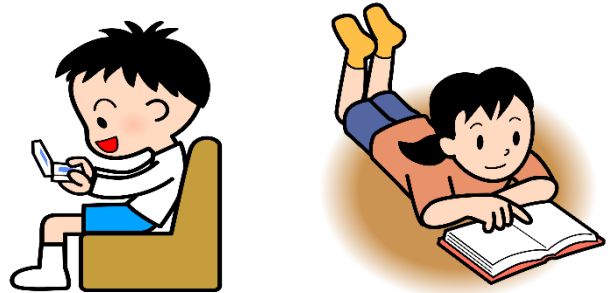


ゆ っ くり まわ はんたい  
ゆっくり回す(反対まわり  
も)。



## 【肩の筋肉がかたくなる原因】

ちょう じ かん おな し せい 長時間同じ姿勢でゲームや読書をして過ごす



スマホや本をのぞきこむ姿勢で過ごす



## ★★★ ストレッチのポイントと注意点 ★★★

ストレッチを効果的に行うには、いくつかの注意点とポイントがあります。ストレッチを行う時の体の状態や、ストレッチにかかる時間など、正しい知識を身に付けて取り組みましょう。

- ① 体が寒い時よりも、体が温かい時の方が筋肉をのばしやすくなります。
- ② 大きく息をはきながら筋肉をのばし、その後はゆったりとした深呼吸を心がけましょう。
- ③ ストレッチにかかる時間は、ひとつの部位に20秒～30秒間を目安にしましょう。