

上田第四中学校 身体みがき

特定医療法人 丸山会

介護老人保健施設 御所苑

理学療法士

堀内 美貴也

自己紹介

- ▶ 氏名：堀内 美貴也
- ▶ 所属：特定医療法人丸山会 御所苑
- ▶ 資格：理学療法士
- ▶ 外部活動：小中学校での運動指導

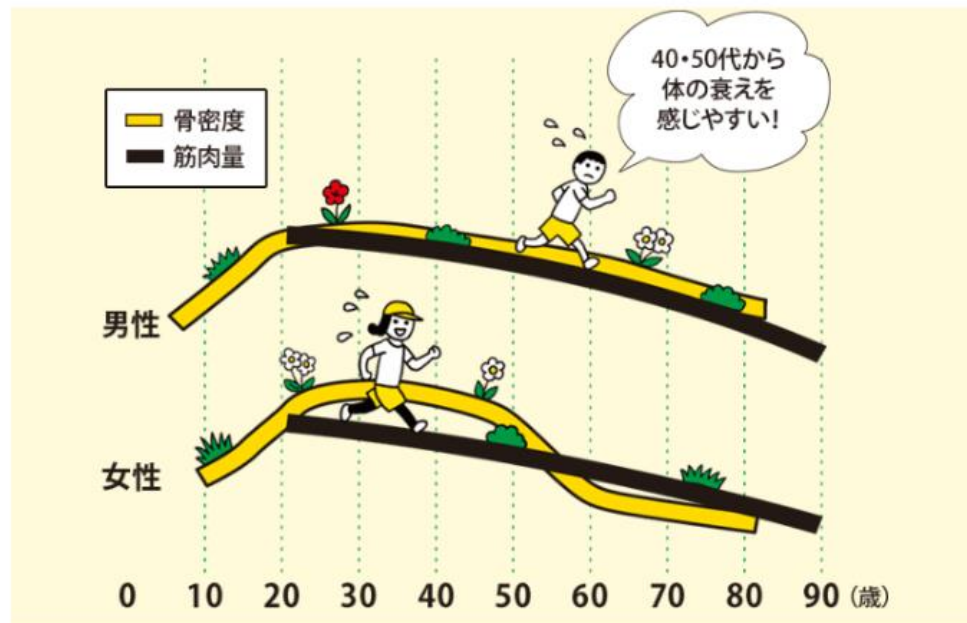
中学校での障害予防講演会・障害相談



身体みがきとは・・・

身体みがきの目的は障害・怪我予防や運動不足の改善を図るために運動習慣を身に付けていただく事です。

10代で運動習慣を身に付けることは将来的にも大きな財産になります。

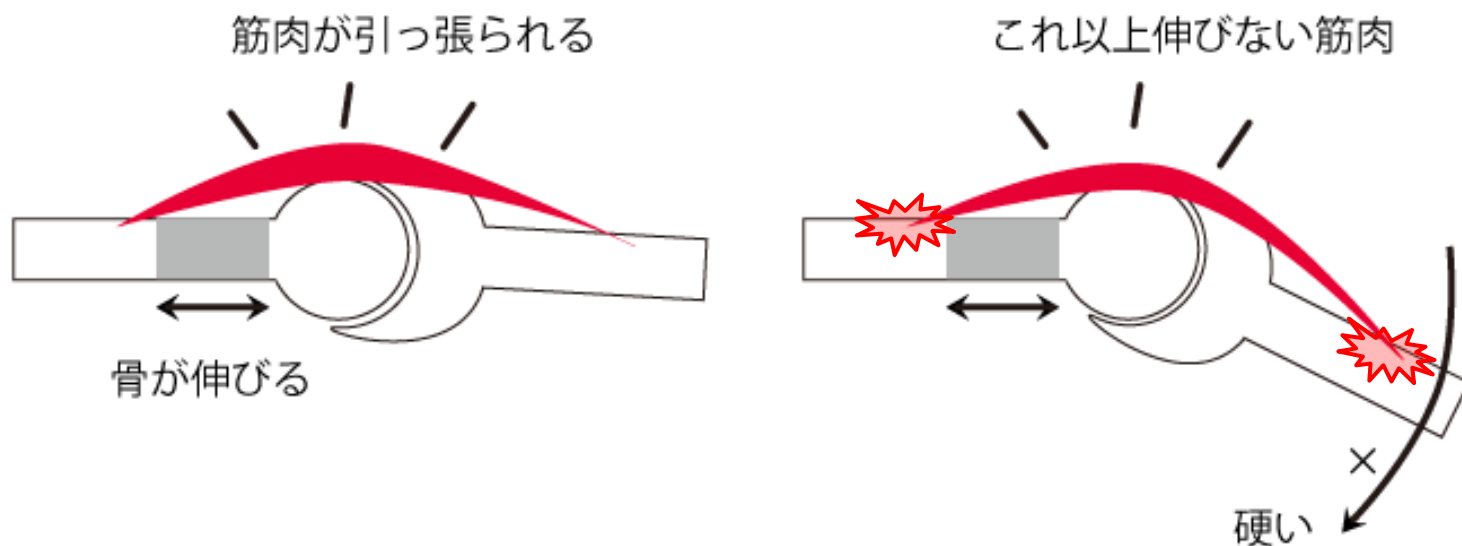


(参考サイト：<http://www.taishotoyama.co.jp/ba/q4.html#q4>)

歯みがきは虫歯にならないように毎日してますよね？

身体みがきも部活動で怪我をしないために、または運動不足にならないために毎日取り組みましょう！

成長期の身体の特徴 →柔軟性の低下



参考サイト:<http://psy59.web.fc2.com/20seityou.html>

骨の成長により筋肉が引っ張られることで関節の動きが制限されます。その結果、柔軟性が低下します。柔軟性が低下すると身体の痛みや不調を引き起こします。骨は成長期が来ると伸びますが、筋肉はストレッチをしないと伸びません。そのため、成長期に行うストレッチはとても大切です。

柔軟性チェック！

→友達同士やご家庭でチェックしてみてください！

①3秒間前屈



膝を
曲げない

- 0点：床に届かない
- 1点：指先が床につく
- 2点：指全体が床につく
- 3点：手のひらが床につく

※強い痛みが生じる場合は直ちに中止しましょう。

柔軟性チェック！

→友達同士やご家庭でチェックしてみてください！

②3秒間後屈



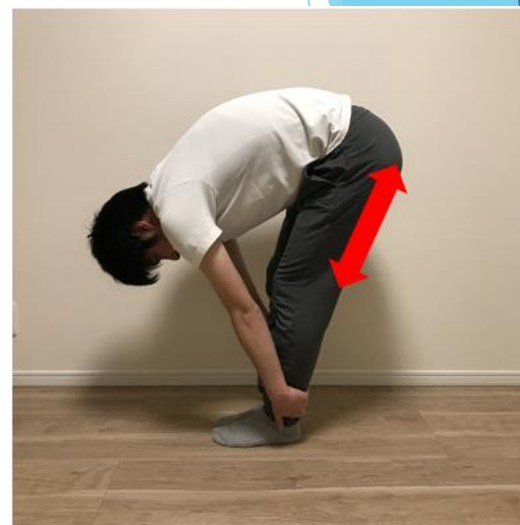
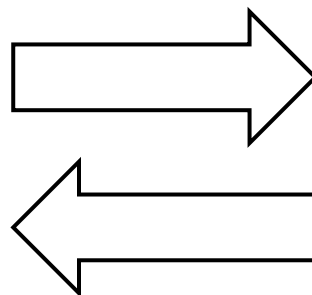
- 腕が耳の横まで上がる
- 背骨が後ろに反れている
- 骨盤が前方に移動する

3項目のうち何項目できましたか？
できた項目の数が得点になります。

※強い痛みが生じる場合は直ちに中止しましょう。

ストレッチ～前屈改善編～

① ジャックナイフストレッチ



【やり方】

1. しゃがんで足首を後からつかみます。
2. 太ももの裏がはるところまでひざを伸ばし10秒間止めます。
※膝が真っすぐ伸びなくても大丈夫です！

【回数】

5回

【効果】

太ももの裏の柔軟体操になります。前屈が柔らかくなります。

ストレッチ～前屈改善編～

②背中伸ばし



【やり方】

1. 仰向けに寝た状態から、足を持ち上げます。
2. 持ち上げた足を頭の上のほうにつきます。

【秒数】

30秒間キープを1日1回。

【効果】

背中が筋肉が伸ばされます。

ストレッチ～前屈改善編～

③足首ストレッチ



【やり方】

片膝を立ててしゃがみ立てた膝の方に軽く体重を移動させます。
その状態からゆっくり前の方に重心を移動させます。

【秒数】

30秒間キープを左右1回ずつ。

【効果】

ふくらはぎの筋肉が伸ばされます。

ストレッチ～後屈改善編～

①膝曲げストレッチ



【やり方】

ひざを曲げて片足立ちになります。

ふらふらしてしまうときは、かべに手をつけて行いましょう。

【回数】

左右30秒ずつ

【効果】

太ももの前の柔軟体操になります。

ひざの成長痛の予防になります。

ストレッチ～後屈改善編～

②膝立ちストレッチ



【やり方】

片方の膝を立てて前方へ重心を移動していく。

【回数】

左右30秒ずつ

【効果】

股関節の前面の柔軟体操になります。

ストレッチ～後屈改善編～

③わき腹ストレッチ



【やり方】

両手を拳げ手首をつかみ横に倒します。

横に倒す際にはつかんだ手首と逆の方に身体を倒しましょう。

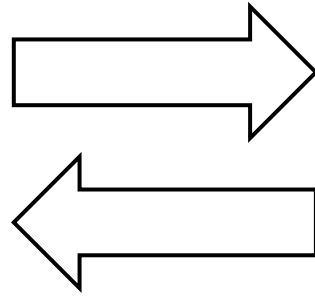
【回数】

左右30秒ずつ

【効果】

肩の動きをよくするストレッチになります。

ストレッチ～前屈・後屈共通～ Cat & dog (犬猫体操)



【やり方】

両手・両ひざをつき、背中をそらせる犬のポーズと背中を丸める猫のポーズを交互に行います。

【回数】

10回

【効果】

背骨の動きがよくなり、良い姿勢につながります。

前屈が硬い人は猫、後屈が硬い人は犬を意識してやりましょう。

こんなトレーニング方法もあります！ ～4分間で1時間分の運動効果！？～

【タバタ式トレーニング】

運動
20秒

休憩
10秒

20秒間止まらずに運動を続けた後、10秒間の休憩を取ります。

これを8セット行い、計4分間の運動を行います。短時間の運動ですが運動効果は1時間の運動効果に匹敵します。是非お試しください。
※とても疲れるトレーニング方法ですので無理をしないようにしてください。

運動メニュー

クライマー

バービー

スーパーマン

スクワット



身体の専門家による 個別相談のおしらせ！



最近、体に痛みがある

自分に合った
けが予防の方法を知りたい

猫背を治したい

昨年より1~2カ月に1回、保健室にて個別相談を実施しております。個別相談では身体の痛みの対処法、個人に合った障害・怪我の予防方法、猫背改善法などを専門的な視点からアドバイスをさせていただきます。また、運動器検診の結果に関しても気になることがあればお気軽にご相談ください。

