

新郷地区地域学校保健委員会だより

“からだ元気！心すこやか！新郷っ子”

平成28年11月4日
新郷地区地域学校保健委員会

読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、皆さんはどんな秋を過ごしていますか？

新郷地区地域学校保健委員会では、昨年度から3カ年計画で「メディア機器、情報機器による心身の健康への影響」をテーマにした研究や調査に取り組んでいます。

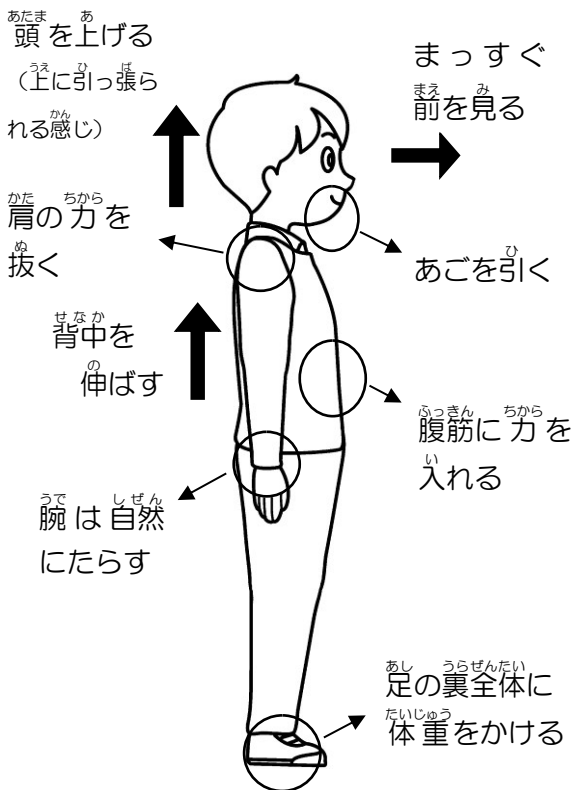
今月はテレビやゲームで特に乱れがちな姿勢について考えてみたいと思います。

正しい姿勢 知っていますか？

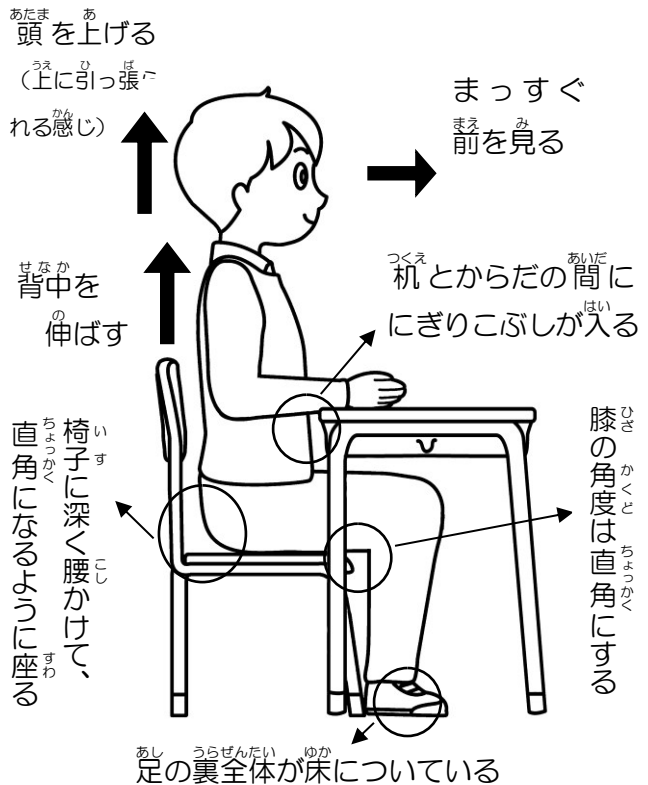
皆さんはどんな立ち方、座り方をしているでしょうか。

下の2つの正しい姿勢と自分の姿勢を比べてみましょう。

正しい立ち方



正しい座り方



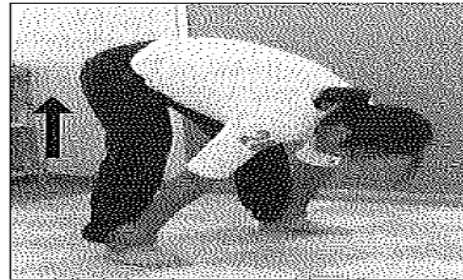


姿勢がよくなるトレーニング 「ダチョウ歩き」

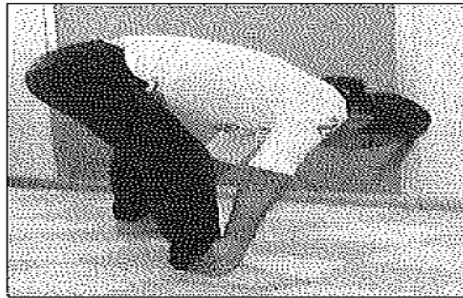


骨盤周辺の筋肉を鍛えることで、その上に乗る背骨をしっかりと立てることができます。また、座った姿勢が悪いというのは、背中が丸くなる前に骨盤が後傾してしまうことが原因です。骨盤が後傾することを防ぐためには、腿の裏側などの柔軟性が必須なのです。これらを鍛えるトレーニングとして、「ダチョウ歩き」があります。

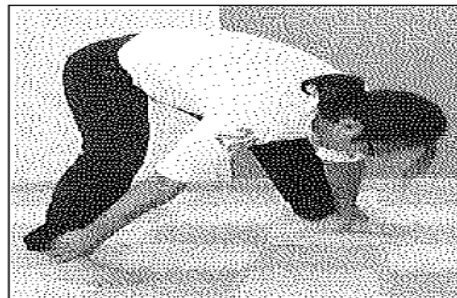
①しゃがんだ状態で両足首を掴みます。そのまま足首を離さず、ゆっくり膝を伸ばすようにして、お尻を高く持ち上げます。



②はじめに掴んだ足首を離さないようにして歩いてみましょう。足を動かそうとするとお尻が下がりやすいので、気をつけます。



③歩くことに慣れてきたら、少しずつ歩幅を広げてみましょう。頭は意外と重いので、大きく歩幅をとるとバランスを崩しやすくなります。転ばないように気をつけながら広げましょう。



歩幅を広げても、バランスを保ちながら歩けましたか？
もっと慣れてきたら早く歩いたり、後ろに歩いたり、横に歩いたりしてみましょう！