



# 体のふしぎを体験してみよう!!

**体の不思議に挑戦 その1**  
 手を組んでから20秒間  
 右に力いっぱい引っ張り合う  
 秒間たったそののままの形で  
 を離し、ゆっくり指を広げる




**体の不思議に挑戦 その2**  
 ①両腕を伸ばして両手を合わせる  
 ②左腕を伸ばし、右手で何度  
 も素早くこする  
 ③もう一度両手を伸ばして、  
 両手を合わせてみる


**体の不思議に挑戦 その3**  
 ①片手でグーを作ります  
 ②親指を曲げます  
 ③人差し指を意気よくよく伸ば  
 してください



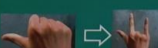
**体の不思議に挑戦 その4**  
 壁にどちらか片側の  
 頭・肩・腰・足をつけたまま  
 反対側の足を上げてみよう!!



**できるかな? その①**  
 手を頭の横あたりに置いて、肘(ひじ)で顎(あご)を  
 触ってみよう。肘を手で押して近づけてもいいよ。




**できるかな その②**  
 ①親指以外の指を曲げた状態  
 から小指と人差し指だけを立  
 てる  
 ②その立てた状態の両方を  
 くっつける



**体の不思議 その1**  
 あれ?  
 自分の指なのに動きが  
 鈍くなった感覚に・・・

**体の不思議 その2**  
 少しだけ右腕が  
 短くなっている!



**体の不思議 その3**  
 親指が「ピクリ」と  
 動いたらチャレンジ失敗

**体の不思議 その4**  
 できた?

**あれ?**  
 触ろうと思ってもさわれない...

肘で顎を触ろうとしているのにあるところで止まってしまいました。実は、肘から顎までの距離よりも肩から顎までの距離のほうが圧倒的に長いのです。肩の関節の水平方向への動きは135°程度なので、壁に近づけることは出来ても、触れることはできません。

**くっつくのはむずかしくない?**  
 指の長さや傾ける角度には限度  
 があるから、くっつかないの  
 です。

この掲示物は、保健委員会が作成しました。

# 体のふしぎを体験してみよう!!

**体の不思議に挑戦 その1**  
 ①両手を組んでから20秒間  
 左右に力いっぱい引っ張り合う  
 ②20秒間たったそののままの形で

**体の不思議に挑戦 その2**  
 ①両腕を伸ばして両手を合わ  
 せる  
 ②左腕を伸ばし、右手で何度


**体の不思議に挑戦 その3**  
 ①片手でグーを作ります  
 ②親指を曲げます  
 ③人差し指を意気よくよく伸ば

**体の不思議に挑戦 その4**  
 壁にどちらか片側の  
 頭・肩・腰・足をつけたまま

**体の不思議の正体 その1**  
 自分の体なのに、うまく動かせなくなるのは不思議で  
 すね。

特に考えているつもりはなくても、その都度、  
 脳が手を「動かせ」と命令しています。  
 その脳からの命令を神経が手の筋肉に伝えることで、  
 手が動いているのです。  
 しかし、ある程度力を集中して入れていると、神経が  
 興奮します。その神経の興奮は、脳が命令をやめても  
 しばらく続きます。  
 だから、次の脳からの命令を神経がうまく筋肉に伝え  
 ることができなくなってしまい、動きが鈍くなった感  
 覚になるのです。

**体の不思議の正体 その2**  
 筋肉は動かすと縮む構成が  
 あるよ。



だから少しだけ腕がみじかくなります。  
 ※時間が経てば元の長さに戻ります。

**体の不思議の正体 その3**  
 人差し指を伸ばす筋肉(示指伸筋)と  
 親指を伸ばす筋肉(長母指伸筋)は  
 前腕の背側にあって並んでいる。  
 そして隣り合っている神経に支配  
 されているから、そこでつられて  
 一緒に動いてしまうことがあるん  
 だって。

**体の不思議の正体 その4**  
 片足立ちは、キープするとき  
 に、体を動かしバランスをとる  
 から、片足を上げようとして  
 も、壁が邪魔でバランスがとれ  
 ずに倒れてしまう。



# 常金中学校 教職員の「グッとフレーズ」集めました♪

これまで「背中を押された」「支えられた」「救われた」「自分を変えられた」…など先生方の心に刺さった歌詞の“グッとフレーズ”と それにまつわるエピソードを書いていただきました✍️

受験や進路、4月からの新たな学校での生活…。もちろん、楽しいこと、嬉しいこともあるけれど、時に、悩んだり落ち込んだり、不安になったり苦しかったり。日々いろんなことがある中で、一生懸命頑張って生活している皆さんが、少しでも前向きになればいいな…と思いこの掲示物を作成しました。

言葉には不思議な力があります。あなたの心に刺さる歌詞「グッとフレーズ」が見つかるといいですね🌸

気になった歌詞やエピソードを書いている先生と話をしてみるのもいいですね!

そして、皆さんの「グッとフレーズ」もぜひ!教えてください。保健室で待っています😊

Find every rainbow  
Follow every stream  
The sun find your dream  
雨の虹を探して  
川をたどって  
太陽があなたの夢を見つけるまで

明日は架かる橋 (Bridge over troubled water)  
中絶してまで愛を誓った橋で心も癒されて  
架かる橋は、今更な願いをこめて架かっています。  
架かる橋は、今更な願いをこめて架かっています。  
架かる橋は、今更な願いをこめて架かっています。

涙を流した顔に、涙がべたべたしない笑顔がある  
たまたまは泣いても大丈夫 勇気になっても大丈夫  
勇気になっても大丈夫 勇気になっても大丈夫  
勇気になっても大丈夫 勇気になっても大丈夫

X Japan  
紅  
やる気が出てきます。

涙にも見えない涙が  
人知れず流れて  
涙光の架橋  
涙光の架橋  
涙光の架橋

優しい心で抱かれないアイラブ  
優しく抱かれないアイラブ  
優しく抱かれないアイラブ  
優しく抱かれないアイラブ

敵をやるが情を知らぬ  
運命を知らぬ情を知らぬ  
運命を知らぬ情を知らぬ  
運命を知らぬ情を知らぬ

Cogito, ergo sum  
By  
DESCARTES  
araki

僕は知ってよ  
君よりも君が一緒にいる時間を  
夢を追い続け  
思い出してくればもうなら  
いつか君の笑顔が私を包み込んでくれるまで

ファイト! 闘う君の歌を  
闘わぬ君が笑うだろう  
ファイト! 冷たい雨の中を  
ふるふるとのぼってゆけ  
中島ゆづり ~ファイト!~  
ファイトは、"応援する"の意味ではなく"闘う"の意  
味、困難な状況で自分の魂を鼓舞するフレーズです。

出会えて良かったあなたに  
また逢う日まで  
僕らは選んだ道を歩んでいく  
岸本淳文 僕らは選んだ道を歩んでいく

グッとフレーズ  
涙を流した顔に、涙がべたべたしない笑顔がある  
たまたまは泣いても大丈夫 勇気になっても大丈夫  
勇気になっても大丈夫 勇気になっても大丈夫

Let it be  
When I find myself in times of trouble  
Mother Mary comes to me  
Speaking words of wisdom  
Let it be  
Let it be  
Let it be

この国に生まれた  
この国に生まれた  
この国に生まれた  
この国に生まれた

今更な  
今更な  
今更な  
今更な

言葉は  
言葉は  
言葉は  
言葉は