



2024 年
(令和 6 年)
7 月 2 9 日
城南中学校 保健室

新型コロナ感染者数が全国的に増えていますが、みなさんは、今週から夏休みを迎えます。熱中症や感染症にならないためにも、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、健康診断の結果で、要受診だった人は、長い夏休みを利用して、治療又は検査等をしてしましょう。2 学期に、また元気な姿をみることができることを楽しみにしています。

夏休みに運動をしよう！

4 月に配付した運動器問診票は、「バランス」「体幹の硬さ」「上肢の硬さ」「下肢の硬さ」に関する運動が載っていて、その運動ができるかどうか回答する（「はい」か「いいえ」に○をつける）ようになっていました。できない（「いいえ」に○）と回答が多かった運動は、「下肢の硬さ」の「膝を曲げずに前屈をして指先が床に楽につきますか？」でした。ほとんどの人が、「いいえ」に○をつけていたクラスもあります。

そこで、夏休みを利用して、運動機能を向上させる運動を毎日してみませんか？きっと、2 学期には、柔軟性が高くなり、姿勢がよくなっていると思います。



この運動
です。

【注意】

無理をすると
逆に筋（すじ）
を痛めてしま
います。
筋を伸ばす加減
は、痛いと感じ
る手前までに
し、ゆっくりと
動作をおこない
ましょう。

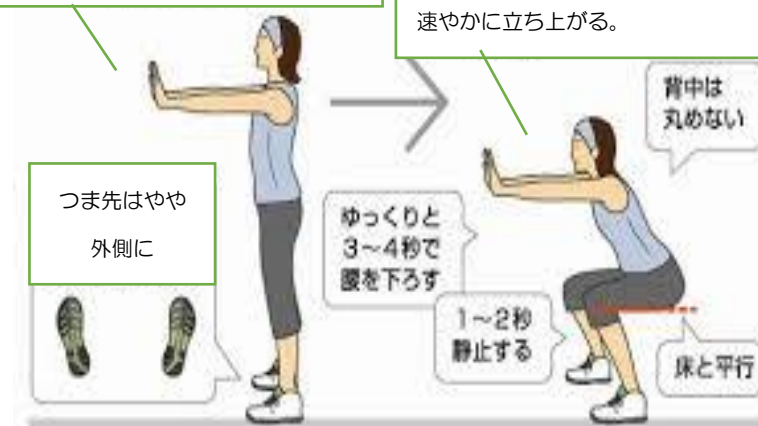
【筋肉を鍛えよう！！】

スクワット

背筋を伸ばし、膝と股関節の屈伸で立ち座りを繰り返す。

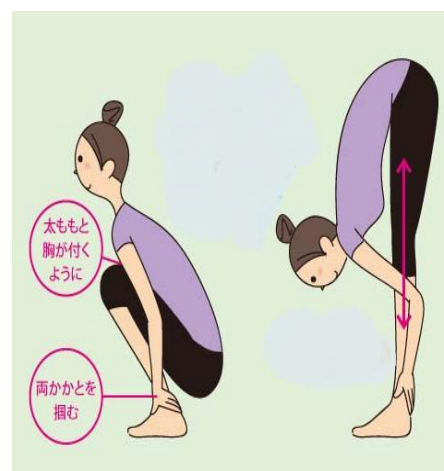
① 腕をまっすぐ前にあげて足を肩幅より拳二つ分くらい広げて立つ。

② 3～4 秒かけてゆっくりと腰を下ろし、大腿後面が床と平行になったら 1～2 秒静止。反動をつけずに、速やかに立ち上がる。



ジャックナイフストレッチ

しゃがんで足首を握り、お腹を大腿につけたままお尻をあげるどころまで上げて下ろす。



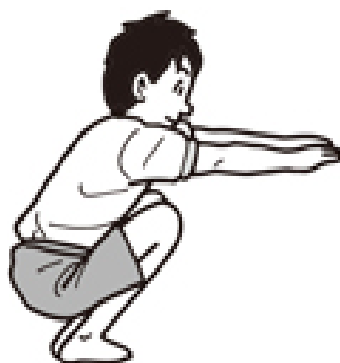
しゃがみこむ

両腕を前方に伸ばして、ゆっくりしゃがみ込み動作を行うこの時、背筋は伸ばしお尻を後ろに引く。



腰割り

足を肩幅より広めに広げ背筋を伸ばして、股関節と膝を曲げて腰を膝の高さまで下ろす。



四股踏み（しこふみ）

足を肩幅より広めに広げ、背筋を伸ばして股関節と膝を曲げて腰を膝の高さまで片足を上げて（上げた脚の踵が支えている脚の膝の高さまで）下ろす。5～10 回します。

