

姿勢と柔軟性について学習をしました

6月13日(土)学校保健安全委員会の第I部として、さいとう整形外科よりスポーツトレーナーの嶋元仁美さまを講師をお招きして、4、5・6年生が“姿勢”と“柔軟性”の重要性について学習しました。

お子様の姿勢はいかがでしょうか。日本代表で活躍する一流選手の姿勢は、ずっと真っ直ぐ上に伸び、左右の足にバランス良く体重がのっています。姿勢は、体の健やかな成長だけでなく、“こころ”にも影響を与えるそうです。食事の時、学習の時、メディア視聴時など、ご家族で少しだけ意識してみませんか。

また、柔軟性が低下すると、スポーツ時のケガに繋がるだけでなく、運動能力の向上にも影響を与えるそうです。

ストレッチは2種類ある

アクティブ（動的）ストレッチ

- ・動かしながら伸ばす
- ・運動前に適している
- ・体を動きやすくする

スタティク（静的）ストレッチ

- ・動かさずに伸ばす
- ・運動後に適している
- ・疲労をとる
- ・柔軟性をよくする

いた気持ちよく 30秒伸ばす

よい姿勢だと・・・

- ・元気になる(落ち込みにくくなる)
- ・元気な人(明るい人)にみえる
- ・かっこいい、かわいい
- ・疲れにくくなる
- ・集中力が上がり、勉強がよくできる
- ・体を支える力がつき、運動がよくできる

まとめ

- ・心と体は、自分しだいで変えられる。
- ・心が良いと体も良くなる。
- ・体が良いと心も良くなる。



いつもはしせいがちゃんとできていなかったけど、しせいの勉強をして、良いしせいは良いことなんだと思ったので、がんばりたいと思いました。

いろいろなことを知り、クイズや運動もあって楽しかったです。

ストレッチの方法を知ることができました。そのストレッチで体をやわらかくしてサッカーでかつやくしたいです。

姿勢が正しくないと、「元気がない」「暗い」と思われるので姿勢には気をつけたい。

姿勢でこころがげんきになると知りました。

ストレッチを家でもやってみたい。家族で一緒にやりたいです。

アクティブストレッチとスタティクストレッチを教えてもらいました。少し痛くてきもちよくて、よい運動になった気がします。これをスポーツの前や後にやっていきたいです。

よくない姿勢も知ることができました。スポーツの時にけがをしないように気をつけたいです。

子どもたちの感想を紹介します

しせいで集中力が上がるということを初めて知りました。じゅうなんせいは、体がかたいのでにがてだったけど、体をやわらかくしたいと思ってしんけんに取り組んだら、体がちょっとだけやわらかくなりました。クイズで良いしせいはどれかを当てるのがむずかしかったです。しせいもじゅうなんも大事だということがわかりました。

かかとかついてしまってもできないものがあつたけど、ロケットのストレッチはできました。家族のみんなに教えてみんなでストレッチをしたいです。

うんどう後
ケアをしないと
かたくなる

良いしせいについて知ることができました。運動前と運動後にストレッチがかかせないことを知りました。体についてもっともっと知りたいです。これでケガをふせげることができるのかなと思います。クイズもあり、体や心についてもよくわかりました。

ねこぜなので、今日やったことを意識して習慣にしたいです。
柔軟をやつてケガを少なくしたい。

