

なまった身体に☆

# 家 De 運動 Let's try!!



みなさん、元気ですか！？家で過ごす時間が長くなり、「運動が全然できていない」「外に出て思い切り運動したいけど、出ることができないから運動できない」という人はいませんか？満足な状況ではありませんが、できないことばかりではない！家でもできること、今だからこそできることもたくさんありますよ☆

運動不足は、健康な生活の邪魔者です。私たち体育の先生と一緒に運動不足をやっつけて、健康の保持・増進につなげていきましょう。毎週ホームページにアップさせていただきます。よろしくお願いします！

## こんしゅう じゅうなんせい ♡今週は柔軟性♡

柔軟性は、基礎代謝量の増加や疲労回復、心身のリラックスや老化防止など、健康にとってとても大切なものです。「柔軟性を高めるためにストレッチをしよう！」ということをよく言われますが、自分は何の部分の柔軟性が低いのか、どの部分をストレッチするとよいのかが分かれば、とても効率的ですよ☆

そこで今週は、『柔軟性テスト』を行います。自分の足りないところを知って、その部分のストレッチを重点的に行ってみてください！

〈テスト① 肩関節周辺〉 片方の手を肩から背中へ。もう片方の手を下から背中へ回す。

見本→森川先生

判定→古閑&井本先生

撮影→津留先生



どちら側も手が触れられることができれば OK！



〈テスト② 大臀筋(だいでんきん)〉 床に座り、片脚の下に両腕を差し入れ、胸に引き寄せる。

引き寄せた脚のすねが、床と平行になる高さで無理なく引き寄せられれば OK！



〈テスト③ 大腿四頭筋(だいたいしとうきん)〉 うつ伏せになり、片脚をお尻に引き寄せる。

かかとが  
お尻に  
つけば  
OK！



#### 〈テスト④ ハムストリングス〉 あお向けになり、片ひざを立てる。伸ばした片脚を体に引き寄せる。

引き寄せた脚が、床に対して90度超になれば OK！ ひざが曲がらないように気をつけよう。



#### 〈テスト⑤ 内転筋群〉 あぐらをかいてから足裏を合わせる。

両ひざが床につく、または拳1～2個程度まで開けば OK！



#### 〈テスト⑥ 足関節周辺〉 両足のあいだに拳1個程度すき間を空け、しゃがんだり立ったりする。

両かかとを床につけたまま、しゃがんだり立ったりできれば OK！



かかとを浮かせないと、両ひざを抱えてしゃがめなかったり(写真左)、かかとを床につけたとたんバランスをくずしたり(写真右)する人は柔軟性不足です!!



みんな、できたかな？

できなかった部分があれば、その部分のストレッチを重点的に行おう！  
休校期間中も身体の柔軟性を高めて、健康な生活送ってください。

2、3年生のみんな、休校中の課題にもしっかり取り組んでくださいね！  
メッツをゲッツ!!

