

9月のほけんだより

2022.9
おきべちゅう
意岐部中
ほけんしつ

2学期が始まり、約2週間が経ちました。夏休みモードから学校モードへはもう切り替わりましたか？運動会に向けて、クラスや学年でもみんなが工夫をし、意見を出し合っており、くんでいる姿を見ると、「2学期が始まったな〜」と実感します。疲れも出てくる頃でしょう。リラックスする時間もつくって、心身ともに元気に過ごしましょう。

自分の体をチェックしよう

9月は運動会もあり、運動する時間が増えると思います。部活動で運動部に所属している人は普段から運動をしていると思いますが、この機会に一度、自分の体の柔軟性をチェックしてみましょう!!柔軟性が低下している人は、ぜひストレッチを実践してみてくださいね♪(ストレッチはすべて、痛みを感じない程度にしましょう!)

◆両脚を閉じてしゃがみこむ

Check! ☐ かかとが浮かずにしゃがめるか?

できない人は・・・

足首の柔軟性が低下しています。



どちらかの
かかとだけが浮く
なども要注意サイン

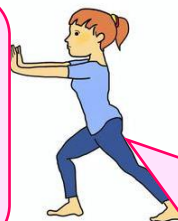
【足首の柔軟性が低下すると起こりやすい痛みやケガ】

ふくらはぎの肉離れ・シンスプリント(ふくらはぎの内側に痛みが発生する症状)・足首の捻挫・・・など

★足首の柔軟性を高めるストレッチ★



片膝を正座のような形にして座る。ストレッチしたい方の足の膝を抱えるようにして、しゃがむ。



壁を押すような体勢になり、ストレッチしたい方の足を後ろに出して膝を伸ばし、かかとを浮かさないようにする。

◆うつぶせに寝て、パートナーに足先を押してもらおう

Check! ☐ かかとがお尻につくか？お尻が浮き上がらずにできるか?

できない人は・・・

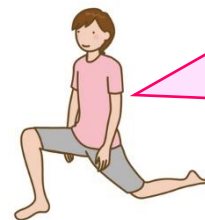
太ももの前の柔軟性が低下しています。



【太ももの前の柔軟性が低下すると起こりやすい痛みやケガ】

膝の痛み(オスグッド・シュラッター病・ジャンパー膝)・・・など

★太もも前面の柔軟性を高めるストレッチ★



ストレッチしたい方の足を後ろにのばす。反対の足の膝を曲げて体重を下(やや前方)にかける。



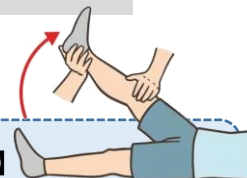
壁に手をついてまっすぐ立つ。ストレッチしたい方の足のかかとをお尻につけるように膝を曲げる。

◆仰向けに寝て、膝を伸ばした脚をパートナーが持ち上げる

Check! ☐ 骨盤がねじれることなく90度付近まで上がるか?

できない人は・・・

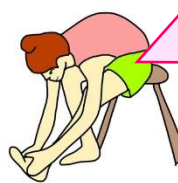
太ももの後ろの柔軟性が低下しています。



【太ももの後ろの柔軟性が低下すると起こりやすい痛みやケガ】

腰の痛み(腰椎分離症・腰椎椎間板ヘルニア)・太ももの後ろの肉離れ・・・など

★太もも後面の柔軟性を高めるストレッチ★



ストレッチしたい方の足を前に出して腰掛ける。つま先は上に向けて上半身を前に倒す。



ストレッチしたい方の足の裏にタオルをひっかけて、反対の足が浮かないようにしながら、足を持ち上げていく。このときに可能な限り膝は伸ばす。