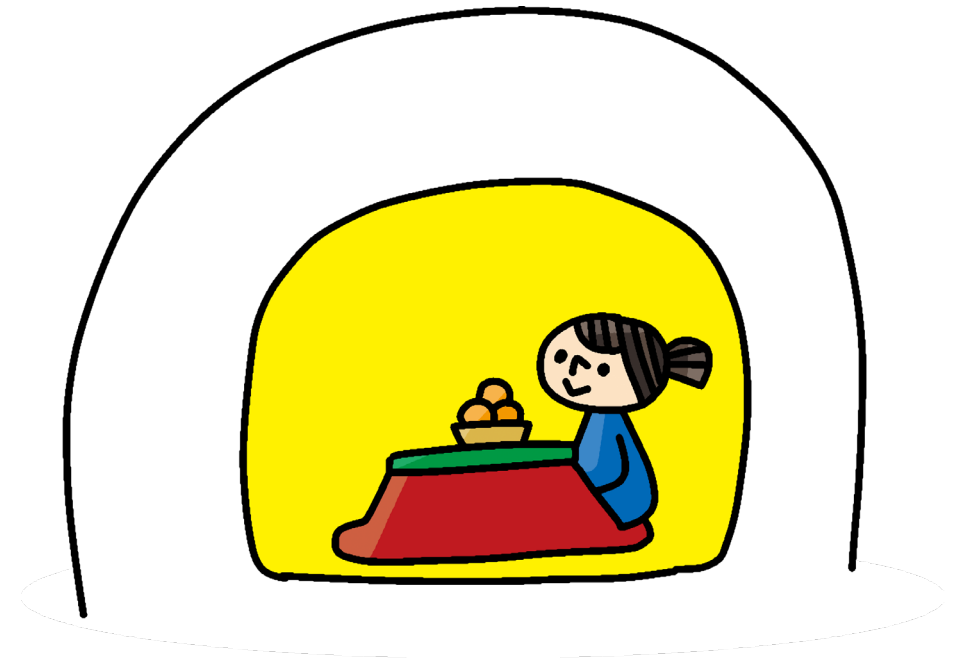


保健安全・体育委員会

1 2 / 3 (水)

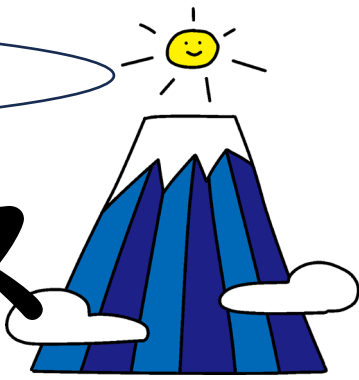


冬休みに活用できる運動メニューを考えよう。

『**脱**”年末年始運動不足』

保健安全委員と体育委員の目標は、
運動に後ろ向きな考えの人をいかに
運動したいと思わせられるかにか
かっています！

保健安全委員会・保健体育委員会プレゼンツ



「年末年始 デジタルデトックス 体と心に優しいストレッチ」



冬休みに『目』ではなく、
『体』を使って
リフレッシュを



★布団の上でOK！寝たままストレッチ



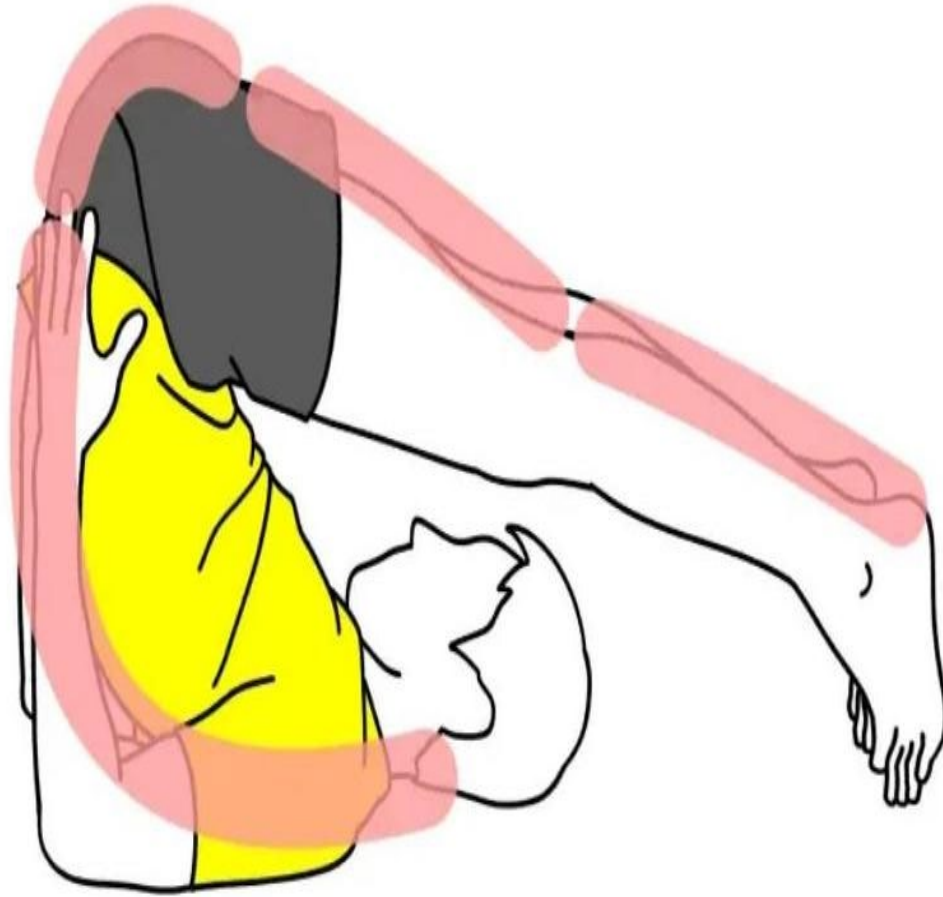
方法 5秒×2セット

1. あお向けの状態で両手を頭の上で組み、足を「フレックス」にする。
2. 息を吸い、吐きながら頭を軽く起こし、仙骨（骨盤の中心にある骨）をかかと側に引っ張るようにグーッと伸びていく。骨盤と床が平行になるように、おへそを背骨に近づける意識で。
3. 脱力して緩める。
4. 2～3を2セット繰り返す。

整い方

反り腰の人は動作を始めるときにおなかを引き上げ、おへそを背骨に近づける意識を忘れずに。腰を床に委ねやすくなり、脇腹も気持ちよく伸びます。

1年生保健安全・体育委員より①



方法

- ①仰向けに寝てください。
- ②手で腰を抑えて脚をあげます。
- ③脚を床のほうに降ろして、つま先をつける。
- ④腰～背中～首の筋肉が心地よく伸びているところで15秒から30秒キープし呼吸は止めずに深呼吸を繰り返しましょう。
- ⑤ストレッチのバリエーション腰を支えている腕を床に降ろす、伸ばしている足の膝を曲げると、ストレッチの強度が高くなります。

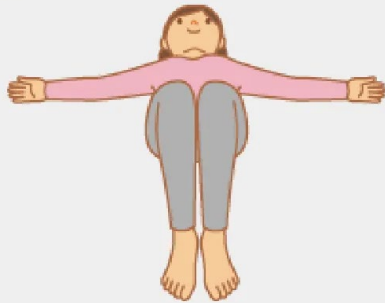
整い方

体が伸びていてこの状態で寝転んで足などを伸ばしたらより気持ちよくなります。柔軟性の向上にもなります。

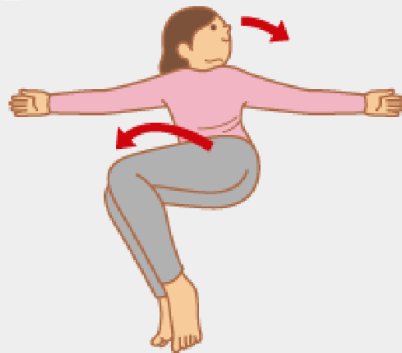
1年生保健安全・体育委員より②

腰スッキリ！膝倒しストレッチ

1



2



方法

仰向けで膝を曲げ、自然呼吸を行いながらリラックスしましょう。
天井を見ながら、膝を左右に倒します。腰、お尻の筋肉がグイグイと伸びます。肩を浮かさないようにすることで、胸の筋肉の伸ばされて猫背解消につながります。自然呼吸を行いながら、20往復繰り返しましょう。

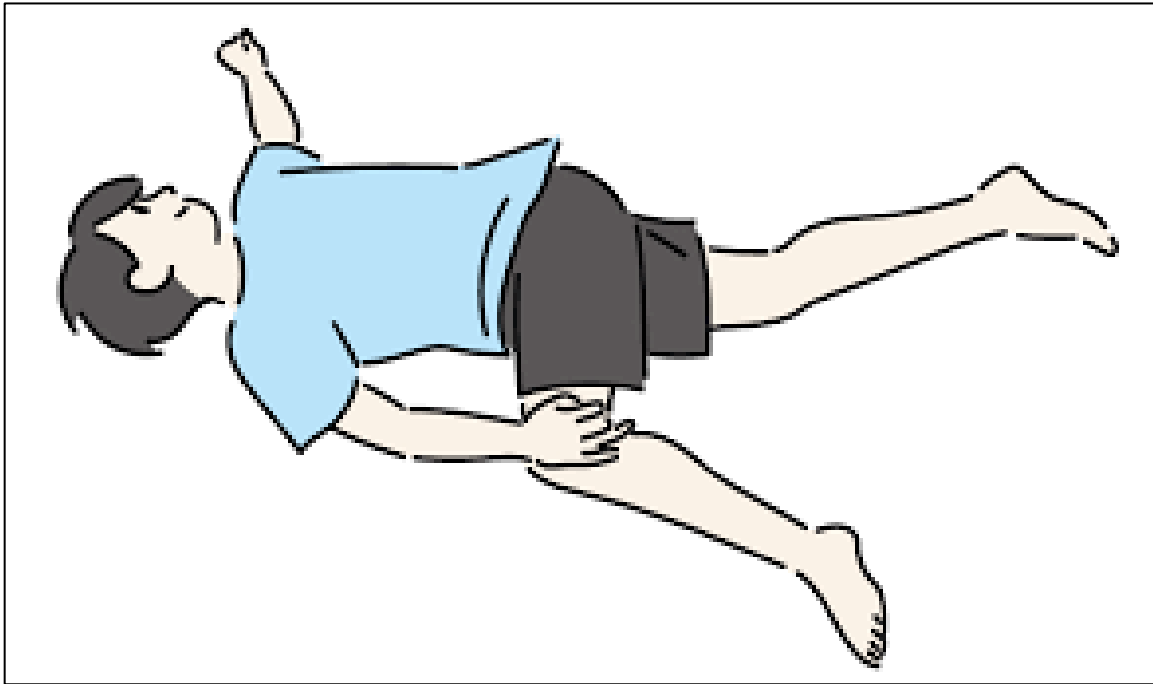
- ・ 期待できる効果：腰とお尻スッキリ、腰痛予防、
体幹の柔軟性アップ
- ・ 柔軟にする部位：腰、お尻、胸
- ・ 回数：自然呼吸で20往復

整い方

骨盤の矯正や脚の長さを整える効果がある。

- ・ 腹背の筋肉を緩める：腹背筋を緩めて、腰・骨盤の動きを回復します。
- ・ 股関節の動きを回復：股関節を外転外旋・内転内旋の動きを回復します。

1年生保健安全・体育委員より③



方法

腰ひねりのストレッチ
(左右各30秒)

整い方

無意識のうちに身についた腰
まわりのねじれ癖を解消し、
左右のバランスを整える

1年生保健安全・体育委員より④



方法

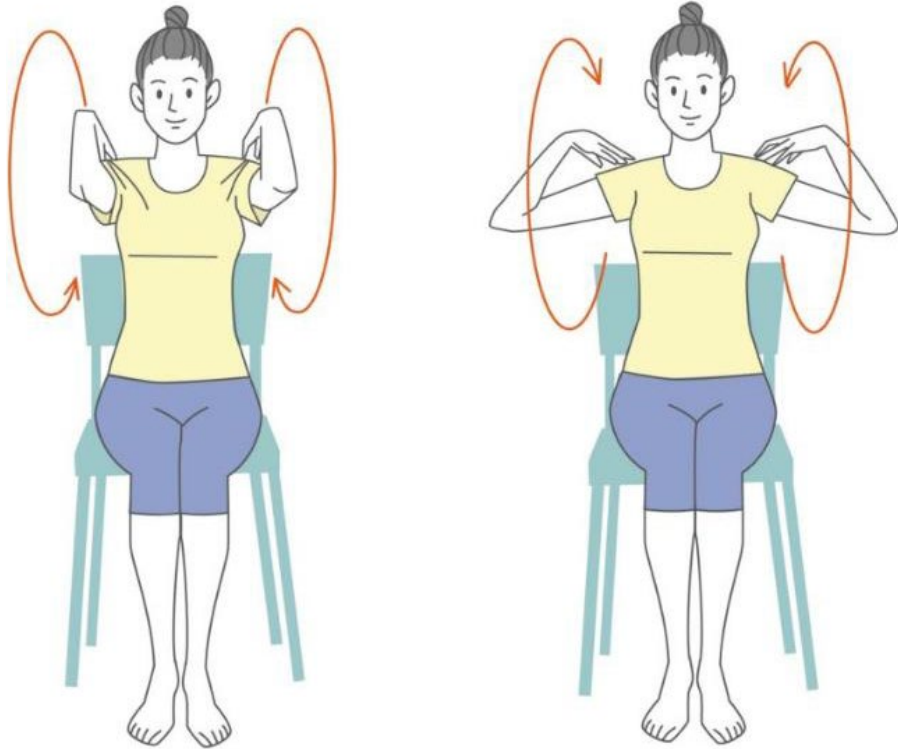
仰向け膝抱えストレッチ

仰向けに寝て両膝を胸にキープ（30秒）

整い方

呼吸を止めずに30秒から1分ほどキープすると体幹周りが整う

2年生保健安全・体育委員より①



方法

肩に手を置き、肘で大きな円を描くように後ろへ回します。

肘を天井に向けて持ち上げるように意識します。

後ろに10回ゆっくり回す×2

整い方

スマホの見過ぎなどの肩こりの解消や、筋肉の柔軟性向上、血流がよくなる効果がある。

2年生保健安全・体育委員より②

猫姿勢ストレッチ



方法

四つん這いになり、片足を両手の間に置きます。

後ろの脚を可能な限り後ろにずらし、息を吸いながら上半身を起こします。

息を吐きながら、重心を少し下げ、股関節の伸びを感じながら30秒キープします。

整い方

背骨,骨盤,腸腰筋に効きます。

3年生保健安全・体育委員より①



方法

- ①楽に座って正座する
- ②前方へ床を滑らせるようにのびる
- ③ゆっくり2～3回呼吸する

整い方

不安な気持ちが和らぐ

3年生保健安全・体育委員より②



方法

- ①片足を伸ばしたまま、もう片方の膝を両手で抱え込む。
- ②余分な力が入らないように頭は浮かさない。
- ③反対側も同様に行う。
- ④腰痛の方は反対の膝を軽く曲げておくと痛みが出にくいです。

整い方

整い方は、腰の筋肉が伸びて**腰の痛み**や**ハリ**が**軽**くなる。

片足ずつすることによって、骨盤の傾きのバランスを整える効果がある。

2年生保健安全・体育委員より①

方法

整い方

2年生保健安全・体育委員より④

方法

整い方

【締切】

12月19日（金）

【配布】

12月24日（水）

締切厳守！