

# 保健安全・体育委員会

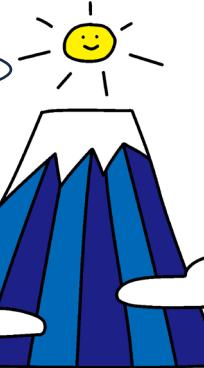
| 2 / 3 (水)



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』

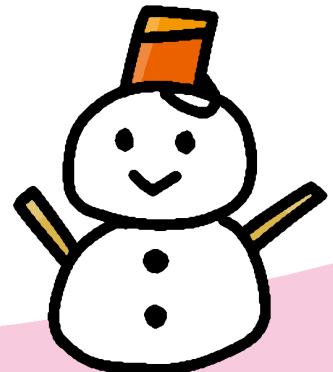
保健安全委員と体育委員の目標は、  
運動に後ろ向きな考え方の人をいかに  
運動したいと思わせられるかにか  
かっています！



# 「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

1 2



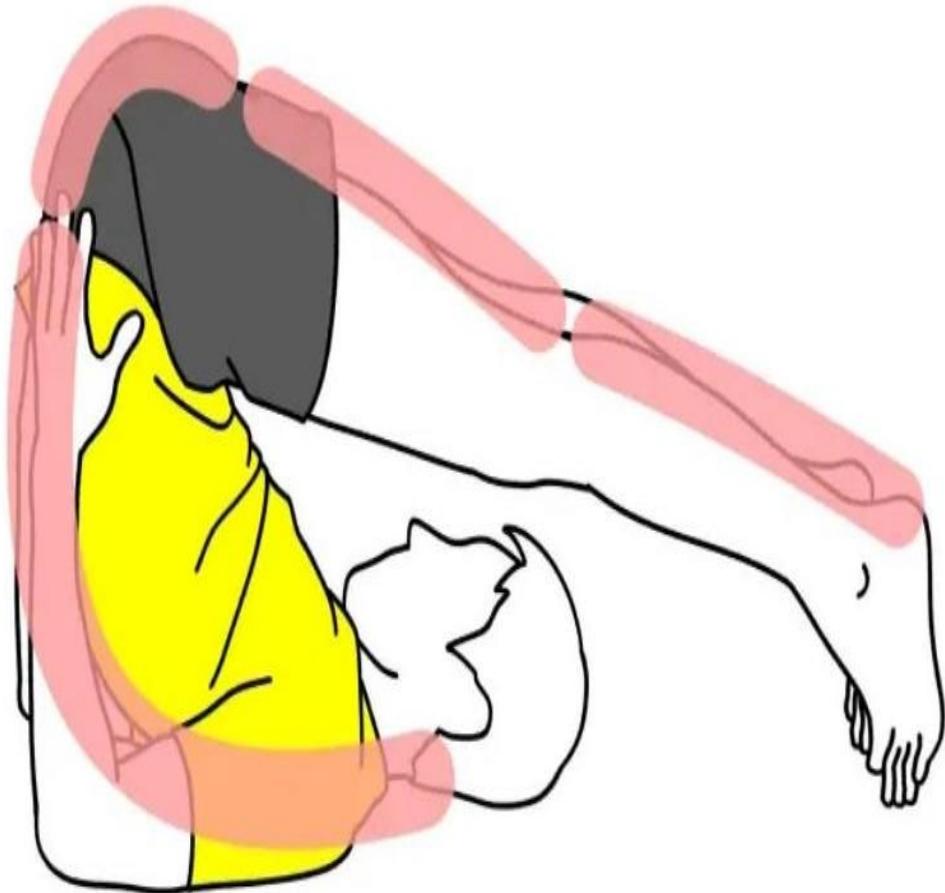
方法 5秒×2セット

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れます。柔軟性の向  
上にもなります。

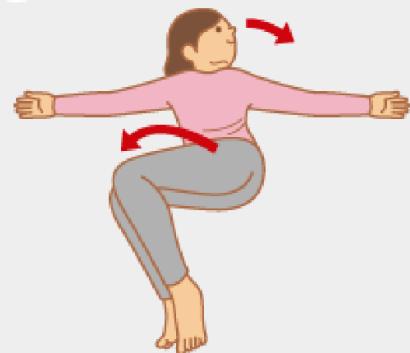
# 1年生保健安全・体育委員より②

## 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。

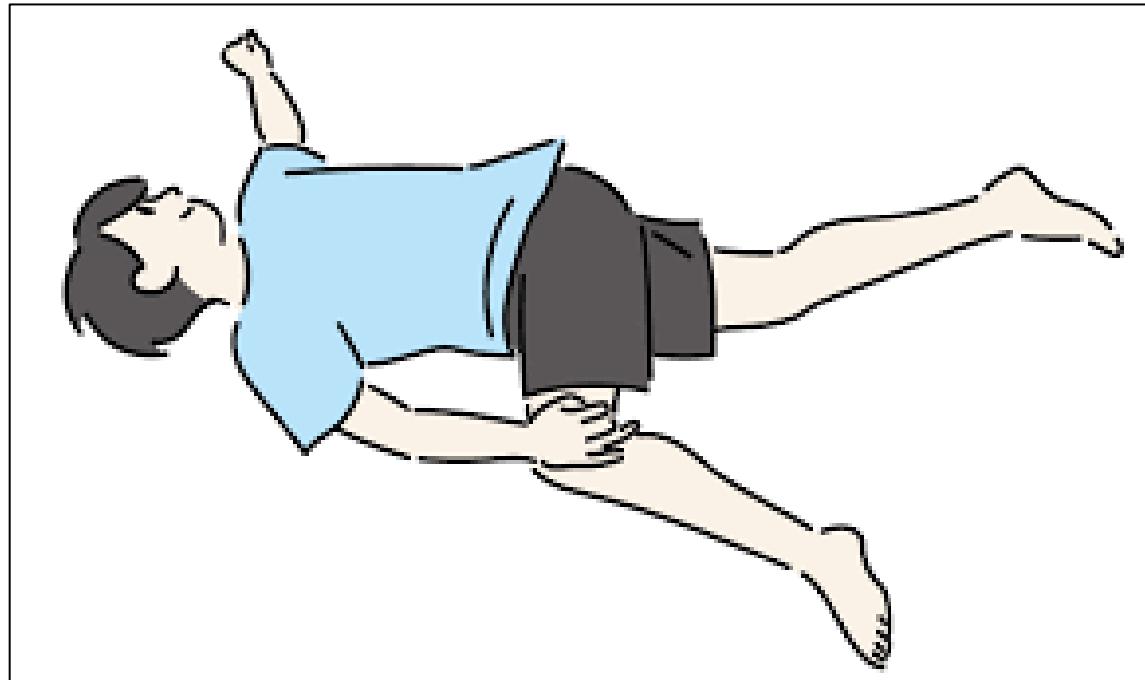
- 期待できる効果：腰とお尻スッキリ、腰痛予防、  
体幹の柔軟性アップ
- 柔軟にする部位：腰、お尻、胸
- 回数：自然呼吸で20往復

### 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



仰向け膝抱え  
ストレッチ

## 方法

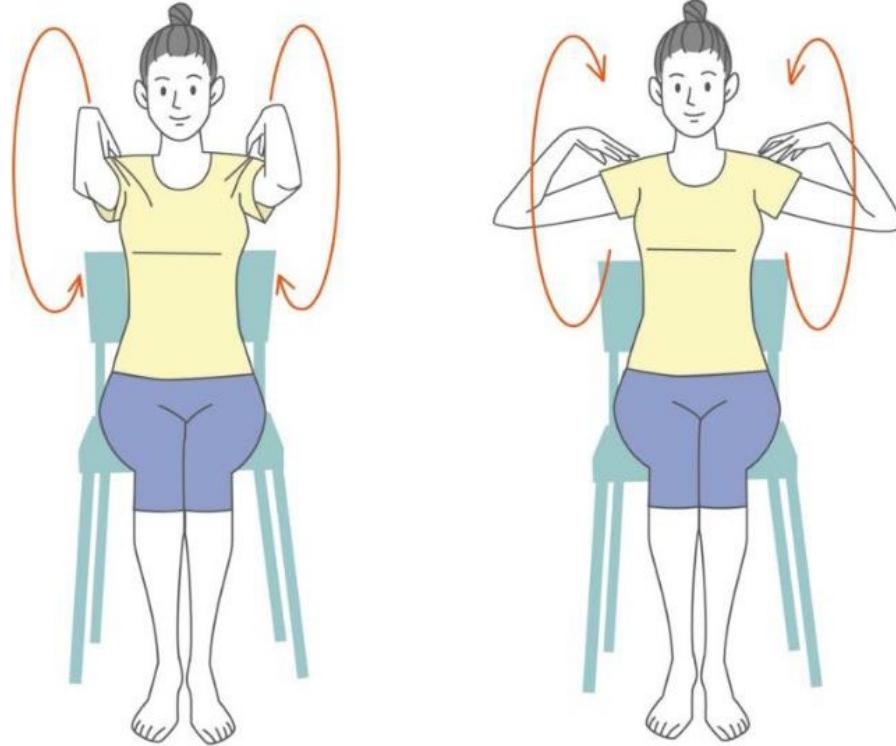
仰向け膝抱えストレッチ

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。

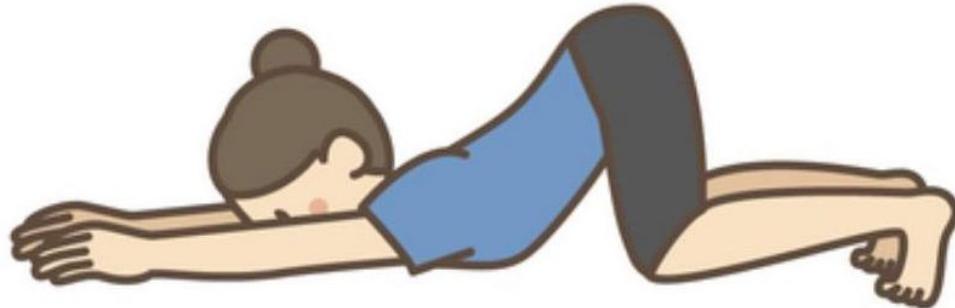
肘を天井に向けて持ち上げる  
ように意識します。

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】

| 2月 | 9日 (金)

【配布】

| 2月 | 24日 (水)

締切厳守！