

石川台中学校 臨時休業期間 運動プロジェクト

～その式～

保健体育科

体育健康教育推進担当教諭

石中生のみなさん！お元気ですか？

この数ヶ月間、運動をする機会が減少していると思います。体育の授業がない、部活動は休止でできない、外部でのクラブ活動等もできていない。実はこういった場面は、社会人になると自然に起きてしまうことでもあります。仕事で体を動かしたり、趣味で体を動かしたりすることを継続している人もいれば、現実問題として運動をしなくなってしまう人もいることが、日本の健康課題のひとつでもあります。

社会人になってからも、体育授業が無い中で、**豊かなスポーツライフを設計する力**を身につけるには、この休業期間は良い機会でもあります！まさに「ピンチはチャンス」なのです！

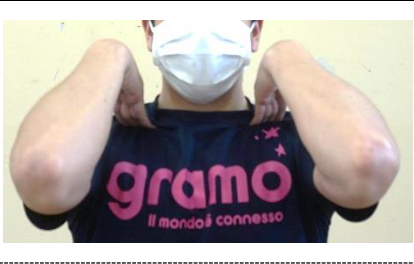
今回は、筋肉の中で最も大きく、基礎代謝アップ間違いなしの「太もも」に焦点を絞りました！短時間で肩甲骨周りの筋肉をほぐす運動も紹介します！

ぜひ、ご家族でやってみてください！

【短時間で肩・首まわりをスッキリさせよう！】

肩甲骨まわりの筋肉が固まっていると巻き肩などの姿勢の悪化にもつながり、肩こりの症状が出てきます。短時間で首や肩へのストレスを軽減してあげましょう！保護者の皆様も必見です！

準備する物・必要なもの：なし

[①]	[②]	[③]
		
鎖骨に指先で触れる	鎖骨に触れたまま、肘を前方に向けて持ってくる。	鎖骨に触れたまま、肘を後ろ側に持ってくる。 ～Point～ この時に肘をしっかり後方に引き、肩甲骨を寄せましょう。 ①～③をスムーズに動かすと、肘で大きな円を描くような動きになります。
～Point～ ①肘で大きな円を描くようにして動かそう！ ②肩甲骨が「コリコリ」と音が鳴るくらいやると GOOD！ ③逆回りも同じようにやりましょう！		

【体幹トレーニング + スクワットで基礎代謝アップ！】

体幹を意識しながらスクワットをして基礎代謝を向上させましょう。
準備する物・必要な物：1.5ℓ 以上のペットボトルがあると便利です。

※なくてももちろん OK！

※ペットボトルが無い場合は、本でも何でも大丈夫です。水平に持つことを意識して行いましょう。

水はペットボトルの
3分の1 程度の量

良い状態	悪い状態
	
常にペットボトルの中で水が水平になるように持ちましょう！	水量のバランスが左右どちらかに傾くことがないようにしましょう！

上記のことに注意して、スクワット！

[①]	[②]
	
①ペットボトルを胸の前で水平に持つ ②水が揺れないように注意しよう！ ～Point～ • ペットボトルを持つのではなく、支える感覚で行いましょう！ • 水の揺れは、体幹（腹筋）を使って体がぶれないようにすることが大事！	15～30回を3セット程度やるようにしましょう！