



ニンニンセロト忍!

<運動について考えよう>

① 運動って何?



宇宙では、運動しているのかな。

宇宙は、体の力を使わないから運動ではないよ。

歩いているときは、どこに力を入れているだろうか?



足のうらかな?

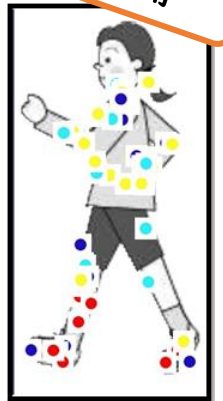
ふとももとか、せなかじゃない?

歩いているとき、太ももしか力が入っていないかと思っていましたが、他のところにも力が入っていることが分かった。

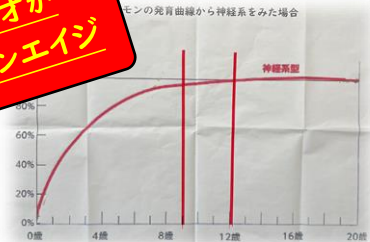


力が入っているだけで、重力に対抗して筋肉を使っていることが分かった。

ムーブノートの活用



8~12歳がゴールデンエイジ



② 理学療法士 菊池耕先生による出前授業

人が姿勢を保つには、反射神経がはたらいている。

重力に逆らい、体を動かそうとする力のことを「抗重力筋」という。



姿勢が悪いと、体の形も悪くなることを知りました。

抗重力筋にはいろいろな役目があることが分かりました。

正しい姿勢を保つためには抗重力筋が大切!

姿勢

人は自動的に姿勢を保持するためにいろいろな機能が働いている

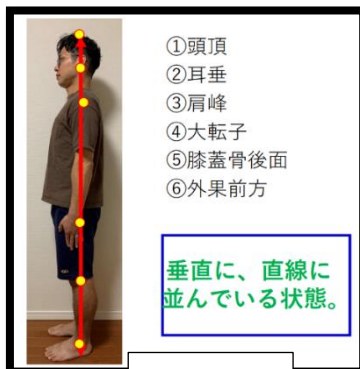
神経反射が働いている。

姿勢を保持するために働く筋肉も反射的に働いている。→抗重力筋



- ①頭頂
- ②耳垂
- ③肩峰
- ④大転子

①②③④が直線に並んでいる。骨盤が座面と平行



- ①頭頂
- ②耳垂
- ③肩峰
- ④大転子
- ⑤膝蓋骨後面
- ⑥外果前方

垂直に、直線に並んでいる状態。

良い姿勢

抗重力筋

重力に逆らって作用。重力に抗して自動的筋活動。姿勢保持筋。

大別すると

- 首: 胸鎖乳突筋、(僧帽筋)
- ①背中: 脊柱起立筋、広背筋
- ②腹筋: 腹直筋、腹横筋(腸腰筋)
- ③お尻: 大殿筋
- ④太もも: 大腿四頭筋・ハムストリングス
- ⑤ふくらはぎ・すね: 下腿三頭筋・前脛骨筋

抗重力筋が働かないと、、、立ってられない!座ってられない!歩けない!

菊池耕先生:資料参照