



10月6日(水)に、第2回学校保健委員会が開催されました。今回は、長崎百合野病院の村田先生に「健康な体を作る5つの運動」というテーマで、ご講演をいただきました。



人は、本来色々な体の動きができます(体をねじる、縦方向・横方向に動くなど)。特に、股関節や肩回りは回すこともできる動きのパターンが多い関節です。しかし、運動不足や同じ姿勢ばかりでいることで、動きが自由にとれる関節が固まってしまうと、体のあちこちに痛みが出てきたり、疲れやすい体になったりします。

今回は、健康な体に戻すための運動を5つご紹介します。



子どもたちも上手にできました！  
ぜひ、お家でも続けてみてくださいね。

## ①えび反り体操

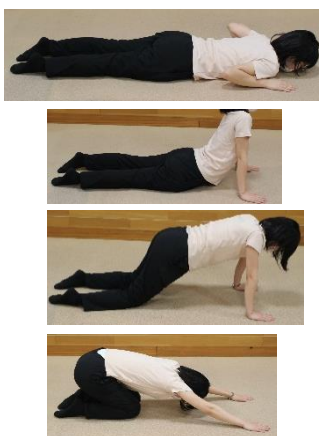
この「コブラのポーズ」で、  
自信を高めるホルモンもアップ↑

1. うつぶせになり、手のひらは肩の横につく。
2. 手のひらで床を押すようにして、体を反らす。



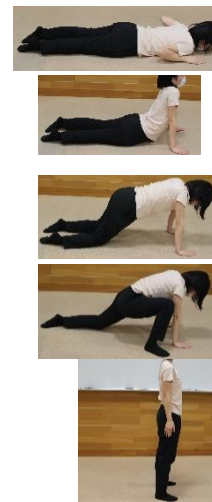
## ②腹筋+肩ストレッチ

1. うつぶせになり、手のひらは肩の横につく。
2. 手のひらで床を押すようにして、体を反らす。
3. おしりを持ち上げる。
4. おしりをかかるとに近づける。



## ③おしりと太もも体操

1. うつぶせになり、手のひらは肩の横につく。
2. 手のひらで床を押すようにして、体を反らす。
3. おしりを持ち上げる。
4. 膝を外側に開きながら、片方の足を前に持ってくる。
5. 立ち上がる。



## ④胸・肘のストレッチ

1. 手のひらを壁につく。
2. 体を回していき、5秒止める。



## ⑤内もものストレッチ

1. 仰向けに寝転がる。
2. 片方の足を横に開き、5秒止める。

