

「よい姿勢と健康な体づくり」

中京大学 中野貴博

【少しでも自己紹介】

なまえ : なかの たかひろ

ねんれい : 50さい

好きな勉強 : たいいく, さんすう

かぞく : こども3人

好きなたべもの : 担々麺, おさしみ

今日の話題は？

しせい

姿 勢

運 動

姿勢

よい姿勢とは？

良い姿勢を 確認しよう！

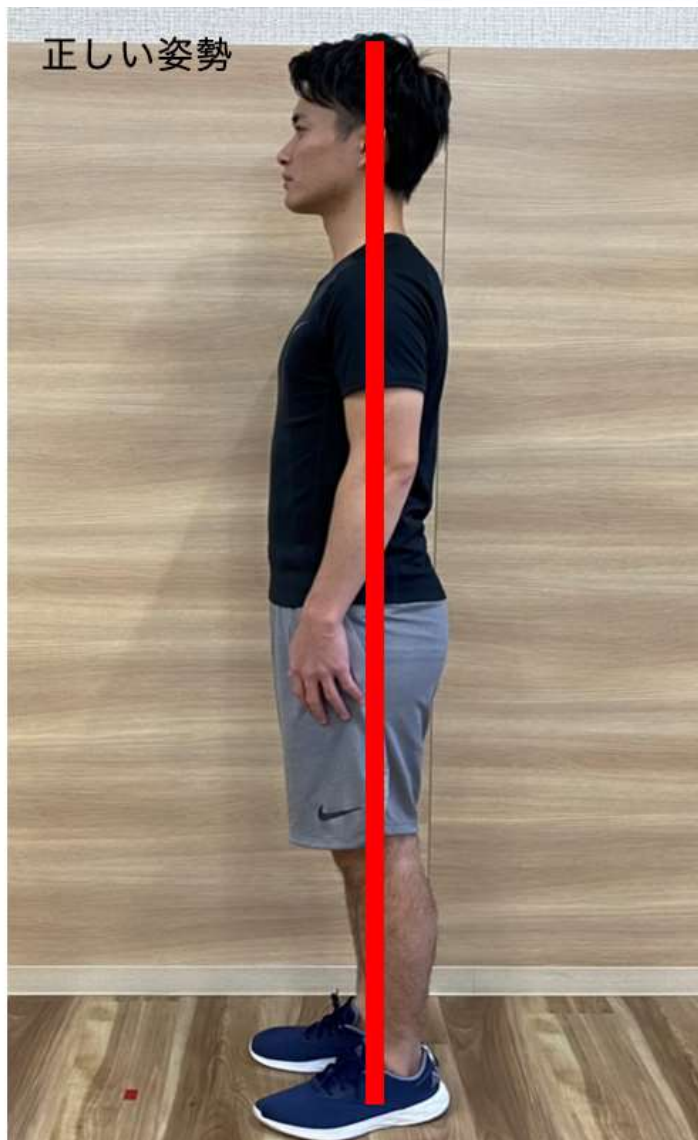
- ① かかとを壁につけて立つ
- ② 頭、背中、尻が壁につく
- ③ 腰の後ろに隙間が空く

※ 腰の隙間は、手のひらがスッと
入るくらいが目安です。



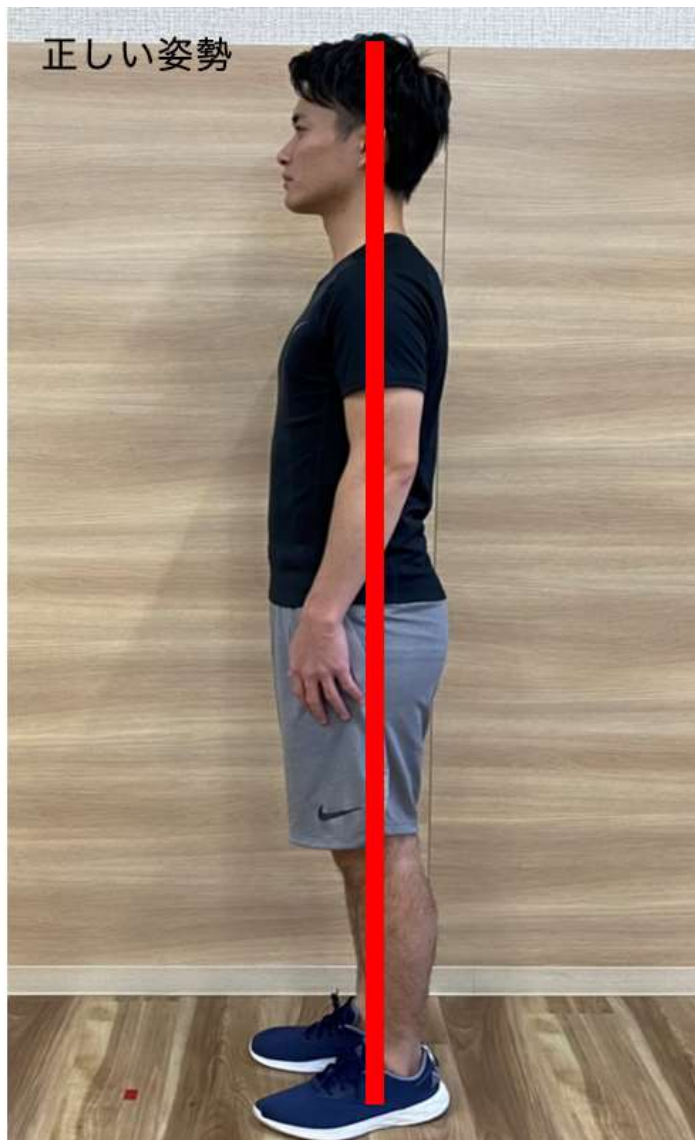
姿勢

こんな人はいませんか？



姿勢

こんな人はいませんか？



姿勢

わるい姿勢は何かよくない??

- 腰痛←
- 肩こり←
- 首こり←
- 目が疲れる←
- 集中力の低下←
- おなかの圧迫/不調←
- 呼吸が浅くなる←

- 背も小さく見える??
- おばあちゃんみたいに見える??

姿勢

よい姿勢だといいいことある??

- 背が^せ高く見える←
- かっこもよく見える←
- ^{うんどうのうりよく}運動能力もアップ←
- ^{べんきょう}勉強ができるようになる←
- ^{こきゅう}呼吸がしやすくなり^{ぜんしん}全身の^{けつりゅう}血流がよくなる
- ^{しゅうちゅうりよく}集中力が^{つづ}続く←
- ねむくなりにくい←
- ^{ようつう}腰痛や^{かた}肩こりなどの^{ふちょう}不調がおこりにくい←
- ^{つか}疲れにくい←

姿勢

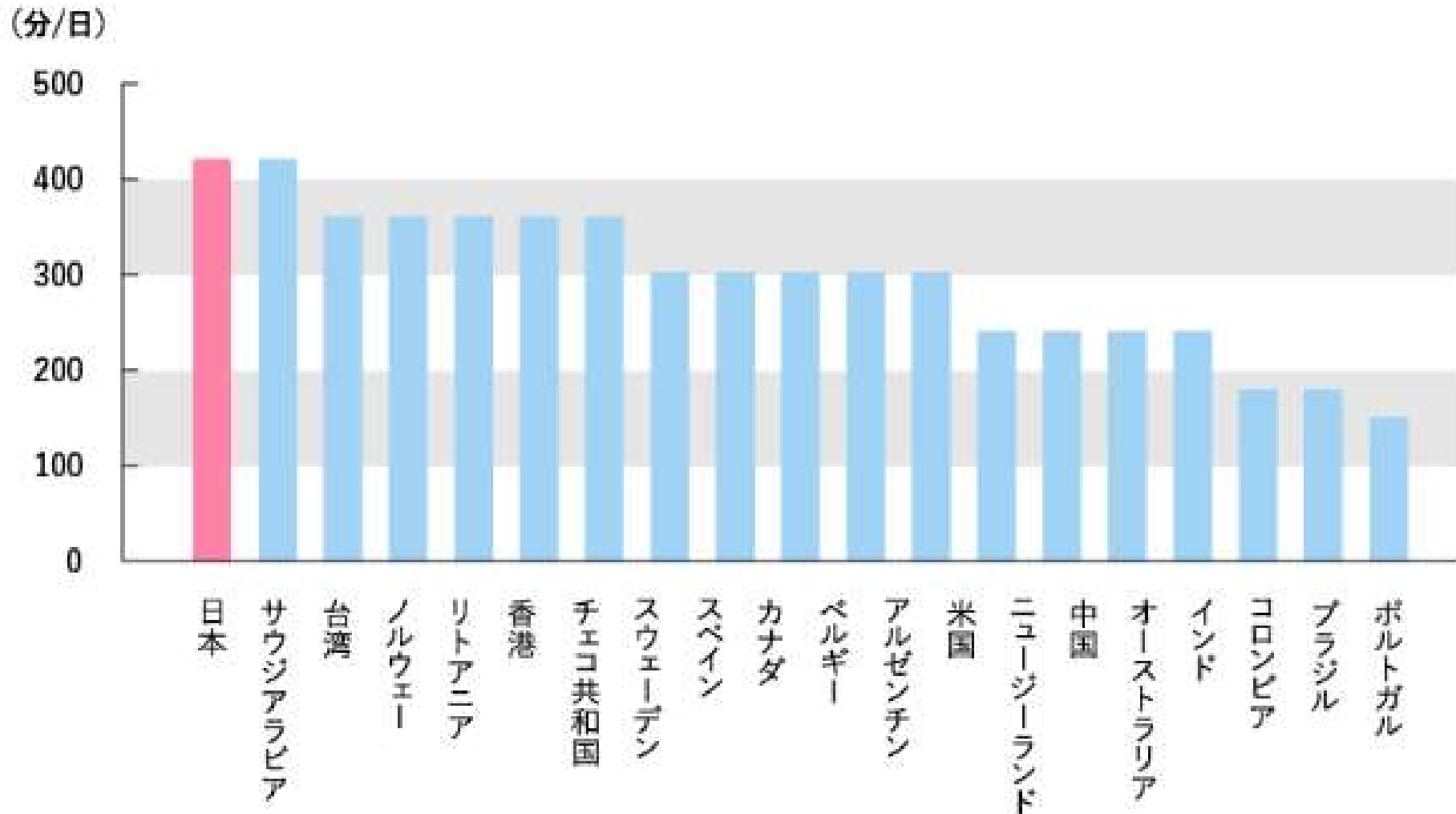
どうして姿勢がわるくなるの??

- 体のおなじ方ばかりつかっている。
- つくえといすの高さがあっていない。
- からだをささえる筋肉がたりない。
- 左右の筋肉のバランスがわるい。
- 運動がそく。
- ゲームやスマホのやりすぎ。

- 暗いところで作業をしている。
- きゅうけいをとっていない。

日本人は世界一すわっている

世界20カ国の平日の総座位時間



※ シドニー大学などの調査から(2011年)

よい姿勢のために
必要なことは??

生活習慣

運動

生活習慣



べんきょう

- 勉強や本をよんだりするときの姿勢
- テレビ, ゲーム, スマホ



スマホも姿勢を悪くする要因に



- きゅうけい, ストレッチも大切

運動

・ストレッチ

⇒ これは、いつも学校で
おしえてもらってるね

たとえば、こんなの



両足を軽く開いて立つ。
次に、後頭部を両手で抱え、
あごを引いて頭を倒し10秒
キープ。
首の後ろ側が伸びていれば
OK。



背中を丸めずに頭を倒し、
首の下部に効かせる。



それでは、
ここからは、みんな立って
二人ペアで少しストレッチ
と運動あそびを試してみよう

つぎは、1～3年生のみんなで、
やってみよう！

(4～6年生は、トイレ休憩)

ペアストレッチ



ちょっと運動遊び

二人で膝タッチ

ひだり
左ひざを
ねらおう!



タッチ!



おうようへん

応用編

ふたり よこ なら
二人で横に並んで
バランスくずし

つぎは、4～6年生のみんなで、
やってみよう！

(1～3年生は、トイレ休憩)

ペアストレッチ



“せーの”で立つ

ちよつと運動遊び

二人で膝タッチ



最後は、みんなひとでがえし！！

1年生と4年生の男の子，女の子どうし
2年生と5年生の男の子，女の子どうし
3年生と6年生の男の子，女の子どうし
で2人ずつ，4人のペアをつくらう。

そのペアで，“ひとでがえし”
をやってみるよ！！

ねころがるのは，4～6年生！
1～3年生は，がんばってひっくりかえそう