

楠葉西中学校 1年生 本日の予定

『めあて』を達成できるように意識しながら、毎日課題に取り組みましょう。

時間\曜日		5/29 (金)	
8:30	教科/ めあて	<p>1・2組は8:30までに登校</p> <p>場所：体育館</p>	
	内容		
	注意事項		
9:45	教科/ めあて	<p>3・4組は9:45までに登校</p> <p>場所：体育館</p>	
	内容		
	注意事項		
	教科/ めあて		
	内容		
	注意事項		
放 課 後	教科/ めあて	体育	運動不足を解消しよう
	内容	自宅で出来る肩・首周りのストレッチを紹介します。やってみよう。	
	注意事項	できる範囲で構いません。	

休校中の運動不足解消のために
～自宅でできる簡単ストレッチ☆首・肩周り編☆～

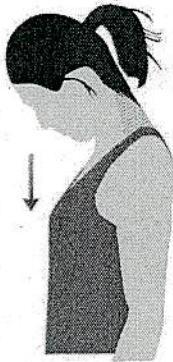
効果のある筋肉を記載します。

教科書『新編新しい保健体育』巻末の『筋肉(口絵 10)』で筋肉の場所を確認し、意識しながら行いましょう。

◇首を前に倒すストレッチ◇

○効果のある筋肉

・僧帽筋 など



○行い方

姿勢を正してまっすぐ前方を見る。
首の後ろ側が伸びていると感じるまで
あごを胸に向けて前に下ろしていきましょう。

◇首を左右に曲げるストレッチ◇

○効果のある筋肉

・僧帽筋、胸鎖乳突筋 など



○行い方

姿勢を正して正面を向く。
手を背後で組んだまま、
耳をゆっくり肩に近づけるように曲げていく。

◇両手で頭を押し下げるストレッチ◇

○効果のある筋肉

・僧帽筋 など



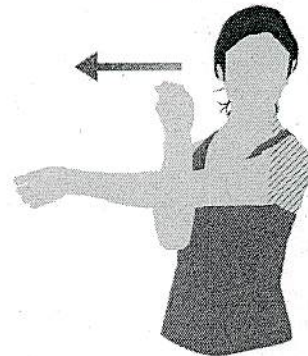
○行い方

姿勢を正して正面を向く。
両手を後頭部に当て、抱え込むように、
顎(あご)を胸につけるようにまっすぐ引く。

◇腕を抱え込んで引く肩のストレッチ◇

○効果のある筋肉

・僧帽筋、広背筋、上腕三頭筋 など



○行い方

姿勢を正して正面を向く。
一方の腕を肩の高さまでまっすぐ伸ばし、
腕を水平に保ちながら、胸の前に引き寄せる。
ひじを反対側の肩に向けて引っ張る。

◇背後で手を組む胸部のストレッチ◇

○効果のある筋肉

・大胸筋、三角筋、上腕二頭筋 など



○行い方

直立し、背後で手指を組み、
そのまま組んだ両手をゆっくり上げていく。

◇腕を交差させる肩のストレッチ◇

○効果のある筋肉

・僧帽筋、広背筋 など



○行い方

足を閉じて立ち、両ひざの裏をつかめるように
両腕を交差させてつかむ。
そのままの姿勢で背中と両肩に張りを感じるように
上方へ起き上がる。

◇いすを使った肩のストレッチ◇

○効果のある筋肉

・大胸筋、三角筋、上腕二頭筋 など



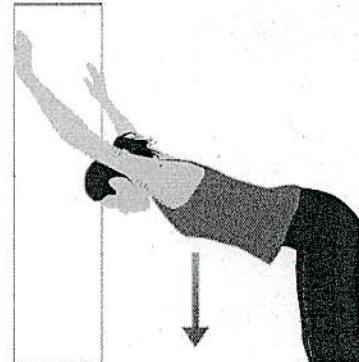
○行い方

直立し、背面のいすなどに手を置き、
徐々に身体全体をゆっくりと下げていく。

◇壁に手をつけて身体を沈めるストレッチ◇

○効果のある筋肉

・大胸筋、三角筋 など



○行い方

ひじは曲げずに両手をまっすぐ上に伸ばし、
頭部の上のあたりに手をつく。
あごを地面に向けて近づけるように、
ゆっくりと上体を下げていく。

今回はトレーニングではなく、ストレッチを紹介しました。刺激を与えることは大切ですが、伸ばしたりほぐしたりすることも大切です。肩周りや背中の筋肉には上半身を安定させ、動かす役割があります。上半身の動きを要さないスポーツはありません。日頃から肩周りのストレッチを行い、柔らかくしておくとパフォーマンスが向上します。また、日常生活でも上半身を使う動き、また、知らない間に負担をかけ、ガチガチに固めてしまっていることも多いです。そうすると、頭痛やめまいなどの症状が現れたりすることもあります。

健康的な身体を維持するために、継続して出来るといいですね！

無理のない範囲で行って下さい。