

楠葉西中学校 2年生 本日の予定

下の時間割を目安にして、『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		5/28 (木)	
1 限目	教科/ めあて	数学	1年生の学習内容と2年生「1章 式の計算」を振り返る。
	内容	副教材「基礎からの問題集」のP2～28に取り組む。この時間ですべてに取り組む必要はありません。前から順番に少しずつ学習を進めてください。 ※提出の必要はありません。 ※今回はタブレットドリルをしません。	
	注意事項	問題集の取り扱いですが、問題集に直接書き込まずに、何度も取り組めるように、ノートやコピーに取り組むようにしよう。 わからなかった問題は、解説を見ながら、やり直しも行ってください。	
2 限目	教科/ めあて	技家	掃除をしよう
	内容	家の汚れが気になる場所を一つ選び、きれいに掃除をしましょう。	
	注意事項	換気扇やエアコンのフィルターなど、毎日掃除は出来ないところを掃除しましょう。(家教科書P154～参考)	
3 限目	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。	
4 限目	教科/ めあて		
	内容		
	注意事項		

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☆～

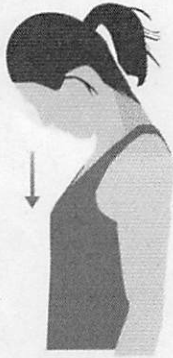
効果のある筋肉を記載します。

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



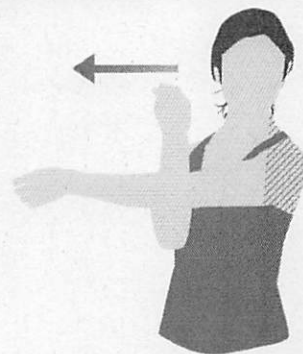
○行い方

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



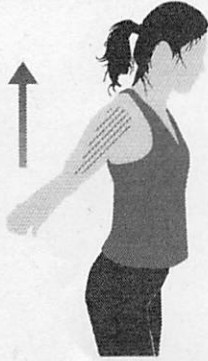
○行い方

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



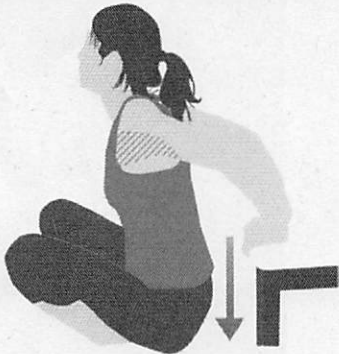
○行い方

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



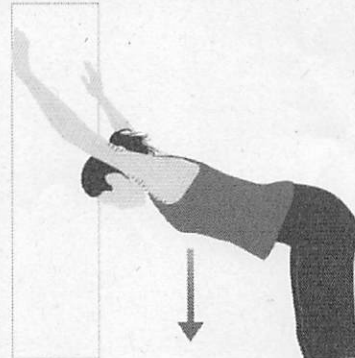
○行い方

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。