

学校保健委員会だより

令和5年7月吉日
前山小学校父母教師会
環境文化保健委員会

6月22日（木）講師に上郷接骨院の二井先生と学校歯科医林先生をお迎えし学校保健委員会を開催しました。

今回は「子どもの姿勢がよくなるストレッチ」というテーマです。

そもそも 姿勢が良いとなにが良いの？



💡 姿勢が良いと胸が開き呼吸がしやすくなる！！

💡 呼吸がしやすいから酸素がたくさん取り込める

💡 酸素がいきわたっているから集中できる！！

運動でも勉強でも良い姿勢ってとっても大事



でも・・・良い姿勢って疲れる・・・

なぜか？ 筋力が足りていなかったり、柔軟性が低下しているから。

だから！ Lets' ストレッチ

上郷接骨院

肩甲骨回し

10回ずつ回します。

ポイント
1. 両手で肩を触りながらぐるぐる回します。
このとき、肩肘が真横にならなく大きく回してください。
2. 反対にぐるぐる回します。
このとき、肩肘が真横を向くように大きく回します。

上郷接骨院

内転筋のストレッチ

3秒でフォームを作って7秒キープ！

ポイント
1. 両足の位置を狭くして座る。
このとき両足を膝に近づけるように脚を開く。
2. 背すじを伸ばして、腰を床につけるように身体を前に倒す。
3. このとき、息を吐きながら行う。
4. ももの内側が伸びている感じがOK！

上郷接骨院

腓腹筋のストレッチ

3秒でフォームを作って7秒キープ！

ポイント
1. 両つま先になって足を伸ばす。
2. 下腿の裏のあたりが伸びるくらいまでおしりを上げる。
かかとが着いたら、その裏の筋を伸ばす。
3. このとき、息を吐きながら行う。
4. ふくらはぎから足の裏が伸びている感じがOK！

まとめ

姿勢をよくするために

普段からストレッチをすることが大切です！

