

ほけんだより

令和5年12月6日
至民中学校 保健室

11月21日(火)

学校保健委員会 PTA家庭教育講演会

「子どもロコモに対する健康プログラム
～バランス力が変わる！魔法の体幹運動～
ながた接骨院 院長
ゲンキッズステーションAAA代表 長田 康秀 氏

柔道6段の腕前の持ち主でもある長田先生。子どもたちに柔道を教える中で、本来ケガをしないために身につけるはずの「受け身」の練習でケガをしてしまう子どもが増えていることに気がつかれました。柔道を教える前に、まずは体づくりに取り組まなければ！との思いで、子どもの運動神経を育むゲンキッズステーションAAAを始めたそうです。

近年、スマホやタブレットの普及により、生活が便利になった反面、運動量の低下から「子どもロコモ」と呼ばれる、運動器症候群が問題となっています。遊具の撤去や外遊びの減少、交通の発達などの影響で、昔は、幼児期の間に遊びの中で自然と身につけてきた運動神経が身につかないまま成長する子どもが増加しています。そのため「運動を始めるとすぐにケガをしてしまう」「日常的な動作ができない」「姿勢が悪い」という悪影響が出てしまうのです。

そこで今回は、長田先生にロコモ予防のためのトレーニングを教わりました。実際にロコモチェックやトレーニングを体験し、体を動かしながら、楽しく学ぶことができました！トレーニング後に体の変化を感じた人も多かったですね。体幹を鍛え、バランス力を高めることの大切さがよくわかりました。

参加していただいた保護者の皆様も、ありがとうございました。



1 保健委員会の発表

まずはじめに、保健委員から「子どもロコモ」についての説明と、至民中学校のケガの現状について発表してもらいました。

ケガをして保健室に来る生徒は昨年度よりも増えていること、昨年度、病院にかかるような大きなケガをした人は、12月以降に急増したことなどがわかりました。

2 保健委員会 その後の取組

今回学んだことを今後に生かしていけるよう、裏面で保健委員のメンバーがロコモチェックの方法やトレーニング法を紹介してくれています！トレーニングは継続が大切！家などでも、ぜひやってみましょう。

Let's try!



3 みんなの感想

簡単な方法で自分のことを知れることがわかったので良かったです。最近外に出て遊ぶ機会が少なくなっているので、今日知ったことを普段からやったり、積極的に外に出て散歩など運動をして運動不足にならないようにしようと思いました。簡単に楽しくできる運動なので遊び感覚で行ってみたいと思います。



私は最初手のひらを押されたとき、すごくぐらぐらしてしまって体幹がよくないのだと分かりました。でも、最後もう一回やった時は、びくともしなかったのととても驚きました。私は、昼休みなど暇な時間や、家で何もすることがない時は、このトレーニングをしていきたいと思いました。



体を動かす筋肉と体を支える筋肉が違うということを初めて知ったのでびっくりしました。体幹をしっかりきたえて正しい姿勢で生活していきたいです。



私は子供ロコモの話聞いて、今の時代は便利な物で溢れているけど、このように体に悪影響を出していることを初めて知りました。私も夜はずっと携帯を見ることがほとんどだから、少し動いて運動をするのを意識したいです。特に長田先生がおっしゃっていた猫背の話が印象的に残っています。猫背になると顔が前に出て、膝も曲がってよくないので、日頃から姿勢を良くするということを意識したいなと思いました。



4 みんなからの質問

～長田先生に答えてもらいました！～

Q. 私はバレーボールをやっています。どうすれば打つ動作での横振り、ジャンプ力をつけられますか？

A. 打つ動作での横振りについては、肩甲骨の可動域を広げるための運動がお勧めです。打つ方の手を頭の後ろに付けて肘を前後に10回ずつ回しましょう。できるようになったら、頭から手を放して10回まわして、さらに反対の手は後ろまわし、打つ方の手は前まわしを同時に行うことで、体の軸もできて可動域が広がっていきます。

ジャンプ力については、下半身の強化も必要ですが、上半身の筋力も必要となるので腕を振り上げるジャンプスクワットなどが効果的です。ただ中学生の場合、ひざの骨の痛みが出てしまうので、やりすぎには注意しましょう。

Q. 肩がどちらかに下がっているのは何が原因なのでしょう？どうしたら治るのですか？

A. 肩が下がっているというのには、いくつか原因があり、感覚が間違っている場合は、寝返り運動をして横回転を左右行うことで、ある程度改善していきます。けがによる変形の場合や、運動による偏りの場合、リハビリや運動指導の助けを受ける必要があります。

Q. 首に効果があるストレッチなどありますか？

A. 首が前に来てしまう人は、実は背中や腰に問題がある場合があります。まず両手を斜め下45度ぐらい開き後ろへ下げます。その状態で手のひらを上に向けるように素早く10回ひねる体操をすると、胸が開いて頭の位置が体の上に来ようになります。

Q. 強い体幹を身につけるためにはどのぐらいの期間が必要ですか？

A. 大体三ヶ月ほど続けると自身で変化に気付けるくらい強化されると言われています。

Q. どれだけ運動をしても、必ずロコモになるのでしょうか？

A. 運動を続けることにより、ある程度は防げると言われています。

Q. トレーニングやストレッチで体幹を鍛えることができるのは知っていたけど、謎の儀式で強くなるのはどういう仕組みなんですか？

A. 企業秘密です(笑)ただ、ヒントは脳にあります。人間の脳はめちゃくちゃすごい能力を秘めていて、そのほとんどがまだわかっていない領域にあります。ぜひ研究してみてください。

次のページでは、学校保健委員会で教わった

ロコモチェック&トレーニングを保健委員が紹介しています！

Don't miss it!



ロコモチェック

バランスカUPトレーニング

講師：長田 康秀先生

ながた接骨院 院長

ゲンキッズステーションAAA代表



～ロコモチェック～

1つでもできない場合はロコモ予備軍！



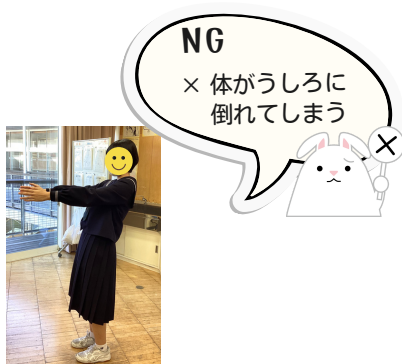
①しゃがみこみ【足を肩幅に開いてしゃがむ】



②体前屈【足を肩幅に開いて床をタッチ】



③前ならえ【ひじを伸ばして、腕を上げる】



④片脚立ち【片足をあげて目を閉じて5秒】



体幹チェック



A：チェックを受ける人

B：チェックする人（検査者）

1

B：手をグーにしてAの手のひらにじわじわと力を加える



A：手のひらが上に向くように、おへそのあたりで手を組む

A：バランスが崩れないように踏ん張る！

2

B：手をグーにしてAの手のひらにじわじわと力を加える



A：手を後ろにまわし腰のあたりで手を組む

A：バランスが崩れないように踏ん張る！

★バランスが崩れてしまった人は、トレーニングをしてみよう！

Let's try!



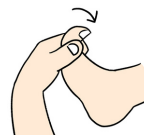
トレーニング

★ゆびのぼ体操

家でやるときは、裸足になり、足の指の間に、手の指をはさみこんで行いましょう！



- ①足を伸ばして座り、右足を左ひざの上にのせる
(4の字になるように)
足の先は天井に向くように
- ②そのまま足の裏側をゆっくり伸ばす
(4秒)
- ③次に足の甲側をゆっくり伸ばす
(4秒)
- ④ ②～③を4回繰り返す
- ⑤ ①～④を反対の足でも行う



★ムーブバランスエクササイズ

【基本体勢】



床に仰向けで寝て、手足を天井に向かって上げる。
ひざは90°に曲げる

【1】

- ① 基本体勢のまま、息を吸いながらおなかをふくらませる (8秒)
- ② 息を吐きながら、おなかをへこませる (8秒)
※4回繰り返す

【3】

- ① 基本体勢から、左右の足裏をくっつけて、足首を持つ
- ② そのまま上体を起こす (4秒)
- ③ ①の体勢に戻る (4秒)
※4回繰り返す



【2】① 基本体勢から、腰を上げて手のひらにひざをつける (4秒)

- ② 基本体勢に戻る (4秒)
※8回繰り返す

ひじを曲げずにタッチ！



★リズムトレーニング(脳科学を利用した運動刺激)

【1】リズムに合わせてジャンプ！ ①～⑤をそれぞれ8回ずつ跳んでみよう！

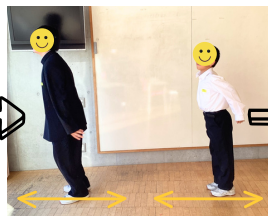
① 左右

② 前後

③ 前後にクロス

④ 左右にクロス

⑤ 左右①+スクワット



【2】タスクトレーニング(手と足で違う動きを同時に行う)

手の動き

頭

肩

肩クロス

頭



jump!

足の動き

開く

閉じる

開く

閉じる

(ジャンプしながら)

jump!

くりかえし
やってみよう！

jump!