

# セルコンだより

第7号  
2025年11月19日  
豊橋市立中部中学校

## 第5回リフレッシュ講座は

### 「寝つきがよくなるストレッチ」

第5回目のリフレッシュ講座は、アクアリーナ豊橋の総括責任者の生路茂樹さん、トレーニングルーム責任者の豊田匠実さんをお招きし、「寝つきがよくなるストレッチ」を教えていただきました。寝る前ノーメディアが難しいと感じている生徒がとても多いので、寝る前にスマホから離れてストレッチをして眠ることで、寝る前ノーメディアを達成しようという作戦です。メリットがたくさんあるので、ぜひみなさんも試してみてください。



寝る前にスマホをいったん置いて、ストレッチをやってみましょう！

① 座って、手で足首を回しましょう。

**POINT**



- ・足首を回すと、全身の血液がめぐるので体温がほどよくあがり、寝やすくなります。
- ・足裏にも筋肉があるので、足をもむようにほぐすとよいです。

痛くなる手前で止めるこ  
と、呼吸を止めないこ  
とが大事です



② ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう。

**POINT**



- ・手を床について、片方のつま先をもう片方のかかとに合わせましょう。
- ・ふくらはぎの筋肉が伸びているか意識しましょう。
- ・しっかりほぐすと、全ての筋肉をほぐすことができます。



③ 太ももの前側と後ろ側を伸ばしましょう。

**POINT**



- ・【前側】寝転んで片方の足首をもって、おへそをみましょう。
- ・【後ろ側】膝の後ろに手をかませて、前に体重をかけましょう。



④ 太ももの内側の筋肉をほぐしましょう。

**POINT**



- ・座って前屈したあとは、腰を上げて前に手をついて内ももをのばしましょう。



⑤ お尻の筋肉をほぐしましょう。

**POINT**



- ・お尻の筋肉はすごく大事でパフォーマンスに響きます。



豊田さんはボディビ  
ルの大会で優勝され  
ており、身体づくりの  
プロです。



筋肉は使うと縮みますが、意識をして戻さないと元には戻りません。  
自分でほぐして、柔軟性を高めることで、運動能力 UP やけがの予防につながります。ぜひ「スマホを置いて」意識をしてやってみましょう。

