

# セルコンだより

第9号

2025年12月3日

豊橋市立中部中学校

## 第2回学校保健委員会

### 『動かして学ぼう』よい姿勢で元気な体つくり①

スポーツアルームの野口嵩広先生(院長)を講師にお招きし、第2回学校保健委員会を開催しました。野口先生は、バレーボールの石川祐希選手の専属トレーナーでもあり、その他にも全日本男子バレーボールU19・U16をはじめ、数多くの選手の専属トレーナーでもあります。食事やトレーニング、試合前後のメンテナンスだけでなく、身体のことを知り尽くしたスペシャリストです。今回は、中部中生の課題である「姿勢」と「メディア」についてお話をいただきました。



姿勢を制する者が未来を制す！

姿勢不良が起こす悪影響



姿勢が悪いと、さまざまな症状が発生します。不調を感じる中で、自分でポジティブな思考を保つのは難しいです。



つまり  
「心」が悪いのではなく  
「体」を改善することで  
前向きな思考が生まれます



やってみよう！体幹チェック！

- ①肩幅に足を広げて立つ
- ②体の前で手のひらを上に向けて手を組む
- ③組んだ手のひらを下に押してもらい、倒れないように耐える
- ④背中側も同じように行い、前後でどちらが弱いかチェックする



前側よりも背中側のほうが弱かったけど、トレーニングをしたら両方ブレなくなった!!



やってみよう！体幹チャレンジ！ブレない自分を作ろう！

- ①うつぶせになり、両手を上に伸ばした後、肘をまげて両脇に引き付ける(数回くりかえす)



- ②あおむけになり、両手を床に起き、腰をあげてキープする。



スラックレールを使ったトレーニングもオススメ！



セルコンルームにあるよ！