

## 第1回 学校保健委員会の報告

6月27日（金）の5時間目に、第1回 学校保健委員会を開催しました。

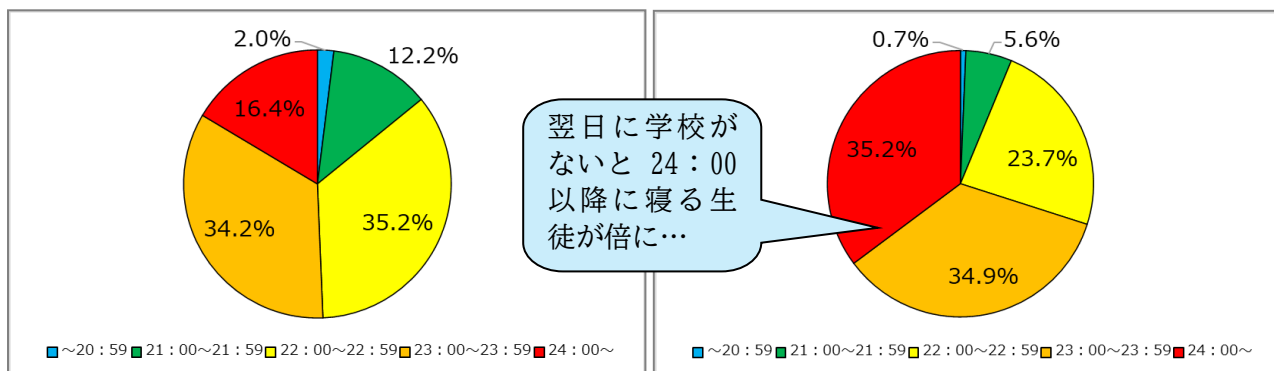
あいち健康の森 健康科学総合センターの榊原繁先生を講師にお招きし、「自分でつくる 心も体も元気な私 ～運動と姿勢～」というテーマで行いました。最後には、簡単なストレッチ方法を教えていただき、実際に教室で実践しました。

## ▶ 事前アンケートの結果（生活習慣について）

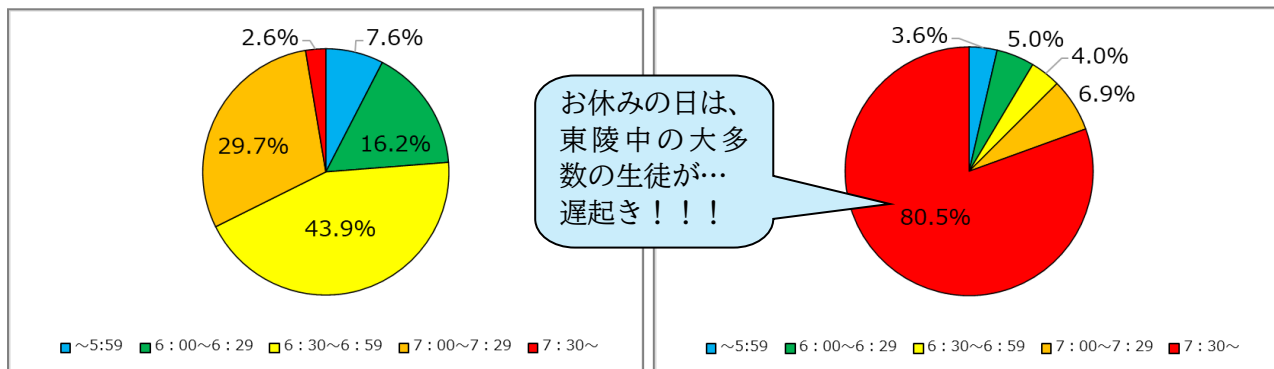
※グラフ左：次の日に学校あり

グラフ右：次の日に学校なし

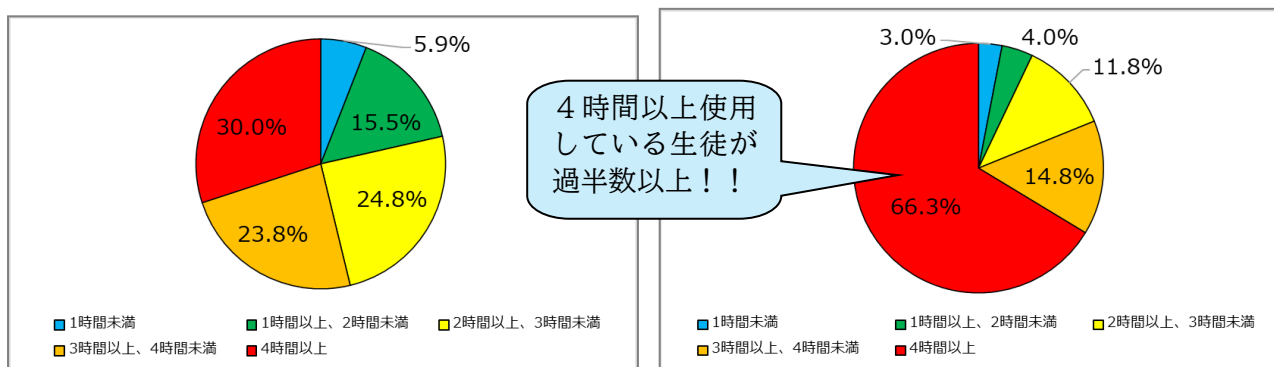
## ① 就寝時刻（何時ごろに寝ますか。）



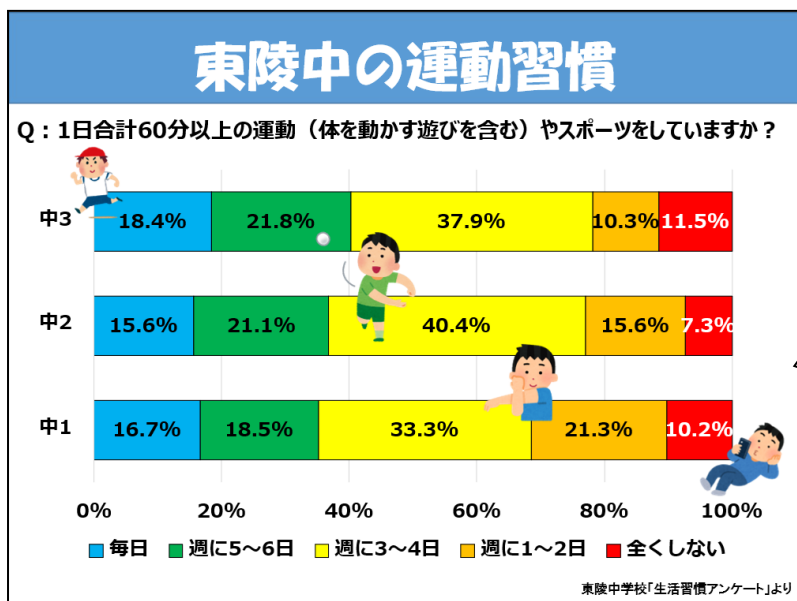
## ② 起床時刻（何時ごろに起きますか。）



## ③ 勉強以外で、デジタル機器の画面を、1日に何時間くらい見ていますか。



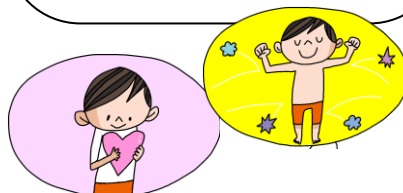
▶ 榑原先生からのお話し



1日合計 60 分以上  
体を動かすと…

- ・ 骨や筋肉が強くなる
- ・ 頭がはたらく
- ・ けがをしにくくなる
- ・ 病気にかかりにくくなる
- ・ ところが元気になる

など良いことがたくさん！



運動前後の「ウォーミングアップ」と「クールダウン」にはこんな効果があります！

ウォーミングアップ

- ・ けがや事故の予防
- ・ パフォーマンスの向上
- ・ こころの準備

クールダウン

- ・ 疲れをはやくとる
- ・ 運動直後のめまいや失神の予防
- ・ 筋肉痛の予防

どちらもとても大切です。時間をとって、ていねいに行うようにしましょう。

◎ 姿勢の合言葉は…「グー・ペタ・ピン！」



この合言葉で姿勢を  
正して、授業がスタート  
できるといいですね！

姿勢をよくするためには腹筋や背筋などインナーマッスルを鍛えて、体を支える筋肉を強くすることが有効です。

この動きは、体をまっすぐにすることが重要です。お尻が上がりすぎたり、下がりすぎたりしないように注意しましょう。

秒数は最大で 20 秒間実施します。力む際に息を吐くことも重要です。

フロントブリッジ



- ・ 肩の真下にひじがくるように
- ・ お尻が上がったり下がったりしない
- ・ 10～20秒くらいキープ

サイドブリッジ



- ・ ひじと下側の足で体を支える
- ・ 体が1本の柱のように
- ・ 10～20秒くらいキープ

バックブリッジ



- ・ 腰や背中が反らないように
- ・ 片足を上げると難易度が上がる
- ・ 10～20秒くらいキープ

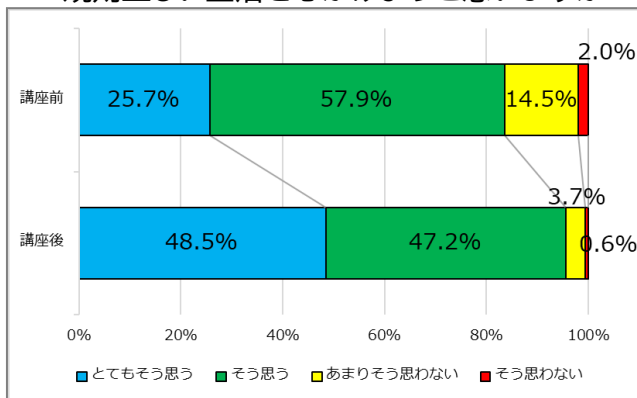
クランチ(腹筋)



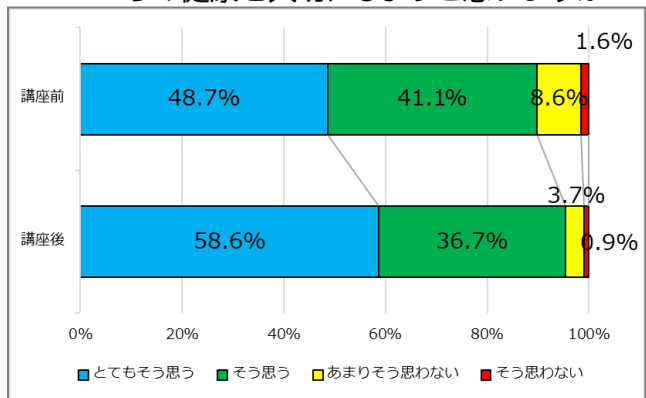
- ・ 指が膝に触れるまで上げてもどす
- ・ 10秒くらいかけてゆっくり行う
- ・ 息を吐きながら

## ▶ 学校保健委員会に参加した振り返りより

規則正しい生活を心がけようと思いますか



こころの健康を大切にしようと思いますか



- ・頭を 60 度傾けると 25 kg も負担がかかることにびっくりしました。姿勢はとても健康に影響があることがわかったのでこれからは意識していきたいと思います。(1 年生)
- ・姿勢を良くするためには、睡眠や運動が必要になってくることがわかったのでこれからは姿勢が悪くならないように心がけていきたいです。(1 年生)
- ・メディアとの付き合いかたやストレッチがわかってよかったです。メディアを使いすぎると、寝るのが遅くなったりして、さまざまな悪影響があるので気をつけようと思いました。ストレッチも空いている時間やメディアの休憩を使って実践していきたいです。(2 年生)
- ・寝る時間やメディアの時間、他にも色々なことが生活面で悪影響を及ぼすことも知り、とても恐怖心を持ちました。この感想書いている今でも、猫背になっている人も少なからずいました。この一瞬で生活習慣を見直したり、それがすぐに治るとは限りません。ですが、将来のため、家族のため、周りの人のためにもこの話を聞いてよかったなと思いました。日頃からこのストレッチをし、健康的な身体を作っていきたいと思いました。今日は本当にいい時間を得ることができました。(2 年生)
- ・体だけでなく心の健康を保つためにメディアとの付き合い方をしっかりと考えて、睡眠を大切にしながら元気に過ごしていきたい。(3 年生)
- ・運動の大切さ、メディアとの付き合い方など沢山の事を学びました。また、今の自分は睡眠があまりとれていなかったり、運動不足だったりとできていない事が多いなと感じたので、今日から生活を見直して、健康に過ごしていくため意識していきたいと思いました。(3 年生)

### 丈夫なからだづくりは規則正しい生活から

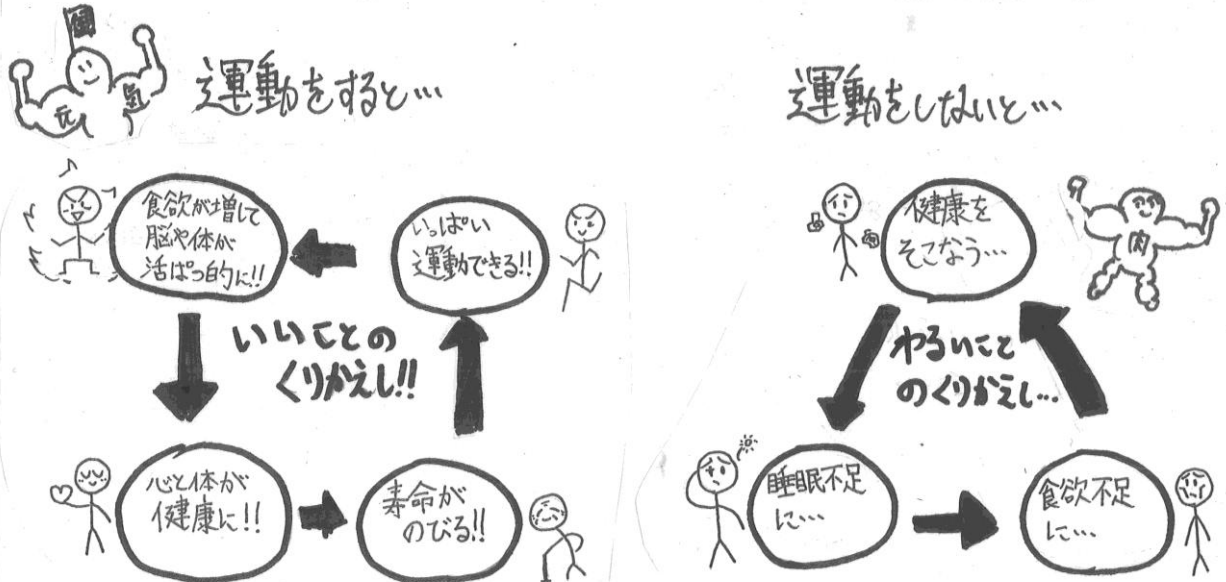


丈夫なからだづくりには  
「規則正しい生活」が重要です！

睡眠時間や食事の内容、メディアとのつきあい方など今の生活を振り返ってみましょう。

「できている」ところはこのまま継続し、「いまいちだな…」というところは、少しずつ改善できるように生活を見直しましょう。

# 運動をしたほうがいい理由



(2年保健委員会生徒)

## ◎ 部活動ごとのおすすめの運動法

**野球** ①—≡③

オスムの運動法は20mダッシュで、瞬発力や加速力、心肺機能の向上または体幹なども鍛えられるのでオスムです。

**ソフトテニス**

① オスムの運動法はスクワット、ランチ、プッシュアップでこれらはショットの安定性を上げ怪我予防にも繋がるのでオスムです。

**剣道** ③

オスムの運動法は月宛立て伏せ、スクワット、腹筋、背筋でこれらは胸周りや太ももの裏側、月宛などの筋肉を鍛えられるのでオスムです。

**バレー** ②

オスムの運動法はスクワット、体のストレッチ、手の運動でジャンプ力の向上、やストレッチや手の運動は怪我の予防や柔軟性の向上、ボールコントロールなどに役立ちます。

**卓球**

オスムの運動法は①反復横跳び、②肩回し③スクワットで①俊敏性を鍛え、②怪我の予防や柔軟性の向上③下半身の強化、体幹の安定に役立ちます。

**吹奏楽**

オスムの運動法はドローイン、有酸素運動で心肺機能や、肺活量が向上されます。他にも腹筋は音を出すときの支えにもなりオスムです。

**バスケットボール** ③

オスムの運動法は月宛立て伏せで上半身の筋力強化に繋がります。これらはシュートやパス、ドリブルなど、バスケの様々なプレーに繋がるのでオスムです。

**陸上** ≡≡≡

オスムの運動法は足を左右に動かす運動で推進力を高めスムーズな体重移動を促します。クラウチングスタートは競走に役立ちます。

**美術・帰宅**

美術部も帰宅部でも座って集中する人も多いと思うので凝りやすい首や肩を回すストレッチもオスムです。腕を伸ばし片方の腕を伸ばすストレッチは肩や背中を伸ばし柔軟性を高める効果があります。

(1年保健委員会生徒)