

# 元気だよい

No.8  
豊橋市立東陵中学校  
令和7年7月18日  
【保健目標】  
夏の健康管理をしよう

## 第1回 学校保健委員会の報告

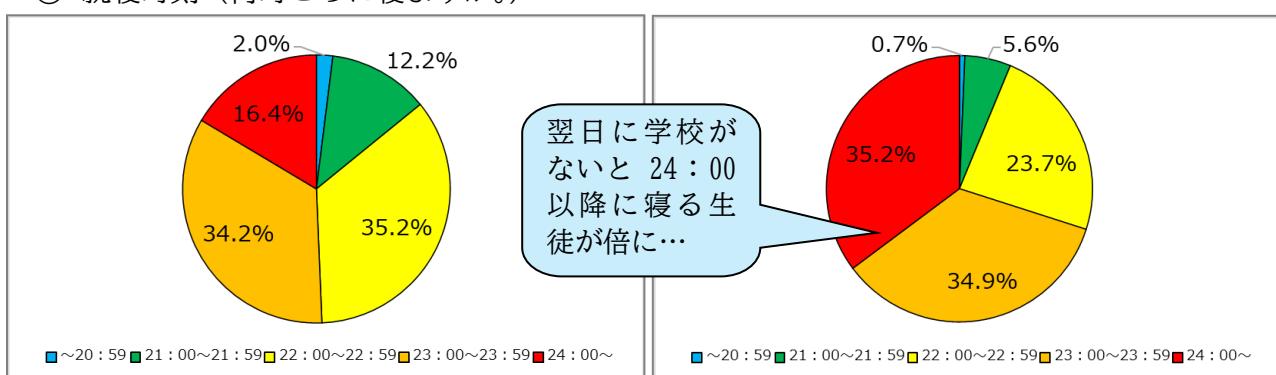
6月27日（金）の5時間目に、第1回 学校保健委員会を開催しました。

あいち健康の森 健康科学総合センターの榎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）

① 就寝時刻（何時ごろに寝ますか。）

※グラフ左：次の日に学校あり  
グラフ右：次の日に学校なし



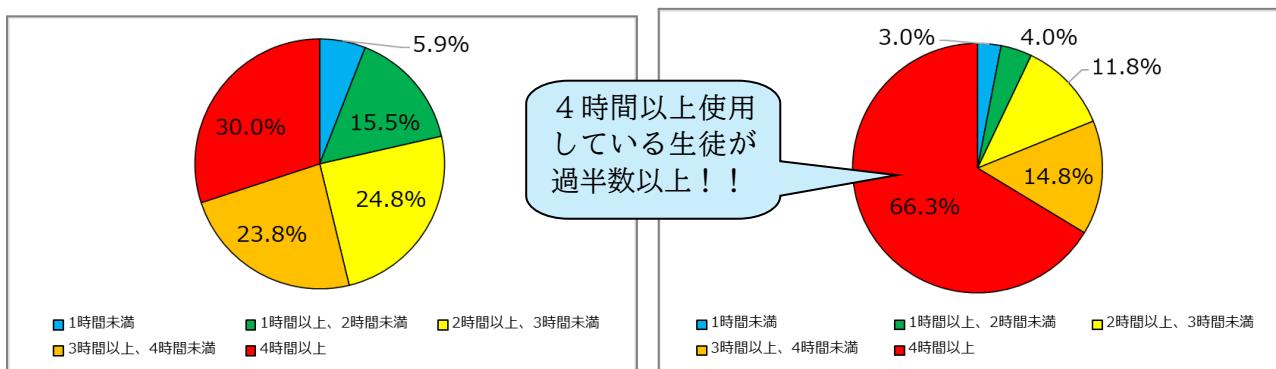
② 起床時刻（何時ごろに起きますか。）

翌日に学校がないと 24:00 以降に寝る生徒が倍に…

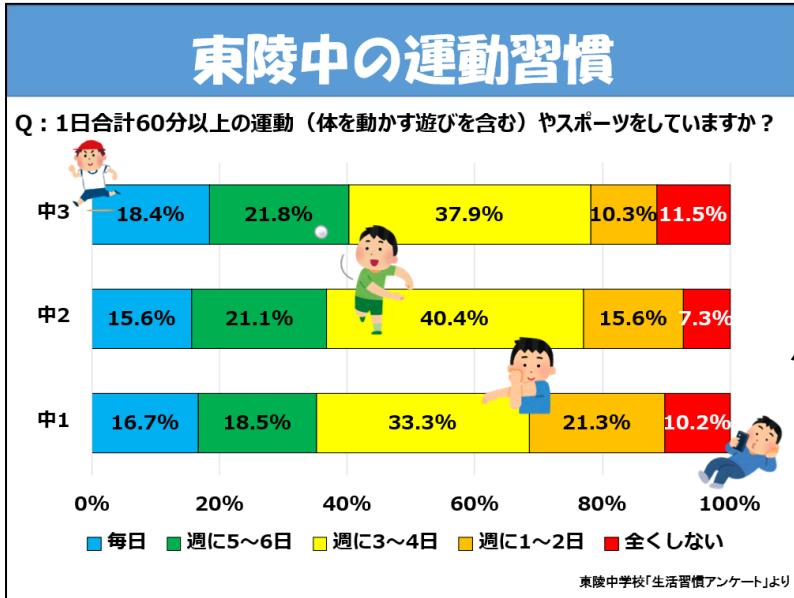


③ 勉強以外で、デジタル機器の画面を、1日に何時間くらい見てていますか。

4時間以上使用している生徒が過半数以上！！



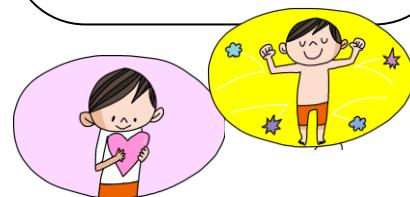
## ▶ 榊原先生からのお話し



### 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
- ・こころが元気になる

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

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。

#### 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

### ◎ 姿勢の合言葉は…「グー・ペタ・ピン！」



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



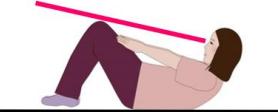
- ・ひじと下側の足で体を支える
- ・体が1本の柱のよう
- ・10~20秒くらいキープ

#### 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

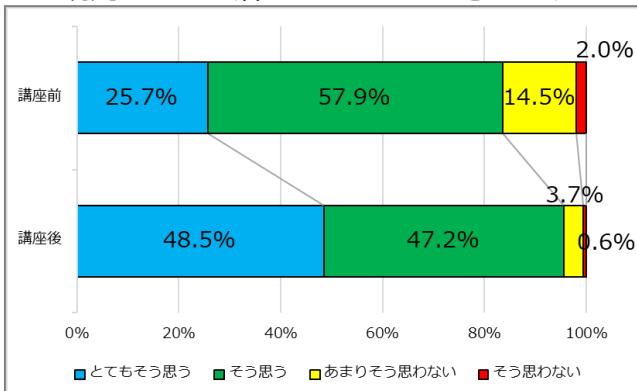
#### クランチ(腹筋)



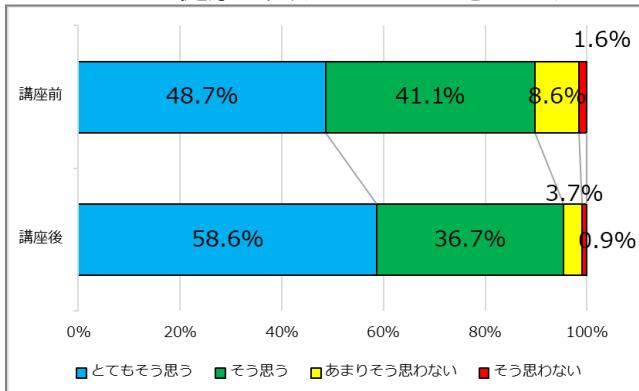
- ・指が膝に触れるまで上げてもどす
- ・10秒くらいかけてゆっくり行う
- ・息を吐きながら

## ▶ 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25kg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ですなと思いました。日頃からこのストレッチをし、健康的な身体を作りたいと思いました。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見て、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



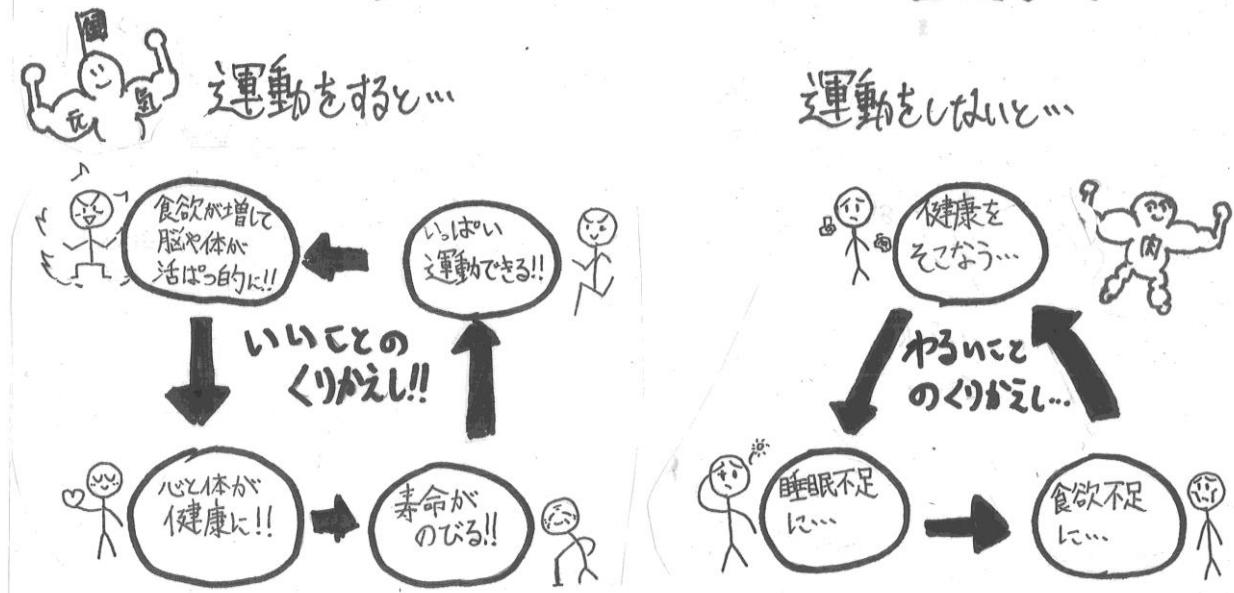
丈夫なからだづくりには  
「規則正しい生活」が重要です！

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、少しづつ改善できるように生活を見直しましょう。

▶ 保健委員会より

# 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

オススメの運動法は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スメです。

### ソフトテニス

オススメの運動法はスクワット、ランニング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スメです。

### 剣道

オススメの運動法は腕立て伏せ、スクワット、腹筋・背筋でこれらは胸筋や太ももの裏側、腕などの筋肉を鍛えられるのでオススメです。

### バレーボール

オススメの運動法はスクワット、体のストレッチ、手の運動でショット力の向上、ヤストレーチや手の運動は怪我の予防柔軟性の向上、ボールコントロールなどに役立ちます。

### 卓球

オススメの運動法は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

オススメ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スメです。

### バスケットボール

オススメの運動法は腕立て伏せて上半身の筋力強化に繋がりこれらは、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スメです。

### 陸上

オススメ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や跳びあげ運動に役立ちます。

### 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、寝りや丸首や肩を回すストレッチもオススメです。肩を伸ばし片方の腕を抱えてくる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)