

# 体力向上だより

令和7年5月30日 No.1

担当 河南 哲次

みなさん、「ロコモティブシンドローム」という言葉を知っていますか？「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）とは、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。本来は、加齢に伴って起こるものですが、最近では、「子どもロコモ」という言葉もあるくらい、子ども達の体力が低下しています。例えば、「歩いていたら突然転んで骨折してしまった。」など。最近の子どもは本当に信じられないことがおこります。

子どもロコモについて、簡単にチェックできるので、体育の授業の時に取り組んで、クラスの子どもたちがどのような体の状態なのか確かめてみてください。

1つでも該当で  
“子どもロコモ”疑い

5秒以上ふらつかず 片足立ちできない		しゃがみ込むとき 止まったり 後ろに転んだりする	 かかとが床から離れないように！
両手を上げたとき 手の先～肩が 垂直にならない		前屈したとき ひざ伸ばしたまま 指が床につかない	 これらの項目に1つでも該当する場合、「子どもロコモ」が疑われるということです