

伸びて伸ばしてストレッチ！

東陽中学校保健体育科より

東陽中生徒のみなさん！

Q この掲示はどこに貼ってあるかわかりますか？



A 体育館入口渡り廊下

一般的に、ストレッチには大きく分けて、動きながら行う（動的）ストレッチと静止した状態で行う（静的）ストレッチがあります。

体育の準備運動でしているものは動的ストレッチ、掲示は静的ストレッチになります。また、起床後や運動前は動的ストレッチ、入浴後・就寝前や運動後は静的ストレッチが適しています。

ここで問題です！

Q ストレッチをする目的（効果）を3つ以上答えられますか？

- ①
- ②
- ③

答えは、次の体育の時間に皆さんから聞きたいと思います。

約2週間、毎日、自宅でストレッチをしてみましょう！ 継続すると効果が実感できるはずです！
 皆さんが感じたことを休校明けに教えてくださいね！

 <p>① 足を肩はばに開く。床にかかとをつけたまま、両腕を真上に上げる。</p>	 <p>② 片方の手首をもう一方の手で持ち、手首を引くようにしながらからだを横にたおす。(左右)</p>	 <p>③ 片方のひじを曲げ、もう一方の手で、ひじをつかみ引っ張る。(左右)</p>
 <p>④ 足を肩はばに開く。片方の腕は肩の上から、もう一方の腕は下から回し、あくしゅをする。(左右)</p>	 <p>⑤ 足を肩はばに開き、ひざを曲げながら、上体を前にたおす。</p>	 <p>⑥ 足を肩はばに開き、両手を腰にあて、上体をゆっくりと後ろにそらす。</p>
 <p>⑦ 足を肩はばに開き、上体を起こしたまま、ゆっくりひざを曲げる。</p>	 <p>⑧ 片方の腕はひじを曲げ、伸ばしたままもう一方の腕でかかえる。そして、ゆっくり、肩の方に引きよせる。(左右)</p>	 <p>⑨ 両腕を前に伸ばし、手の甲を下に向け、片方の手の甲を反対側に引く。(左右)</p>
 <p>⑩ 両足を少し曲げ、背中を丸めるように上体を前にたおす。</p>	 <p>⑪ 片方の足を曲げ、足の裏をもう一方の足の内またにあてる。伸ばした足のつま先を上にし、足にそって上体を前にたおす。(左右)</p>	 <p>⑫ 両足の裏を合わせ、両手で足を持つ。かかとを引きよせるようにしながら、上体を前にたおす。</p>
 <p>⑬ 曲げた足を両腕でかかえて、胸に引きよせる。(左右)</p>	 <p>⑭ 片足だけ曲げ、もう片方の足と交差させる。曲げた足側に上体をひねる。(左右)</p>	 <p>⑮ 片足を折り曲げて座り、もう一方の足はまっすぐ前に伸ばす。そのままゆっくり後ろにたおれる。(左右)</p>
 <p>⑯ 足を前後に開く。(かかとはつけたまま) 前の足のひざをゆっくり曲げ、後ろの足を伸ばす。(左右)</p>	 <p>⑰ 両足を前後に開き、前の足を曲げる。後ろの足の甲を伸ばす。(左右)</p>	 <p>⑱ 背中を曲げず、頭を前後・左右にゆっくりたおす。</p>

休校明けに皆さんと授業できることを楽しみにしています！