

# ほけんだより

伊丹市立南中学校  
保健室  
2023年11月14日

## 学校保健委員会 開催しました



10月17日(火)に学校保健委員会を行いました。伊丹アスリートクラブの池田 智嘉先生と春名 亮輔先生に、「**よい姿勢で集中力UP**」というテーマでお話いただきました。今回は、保健委員と生徒会本部役員、そして、各部活動から代表のみなさんが参加し実技も行いました。

### 良い姿勢がなぜいいの？

#### 集中力アップ

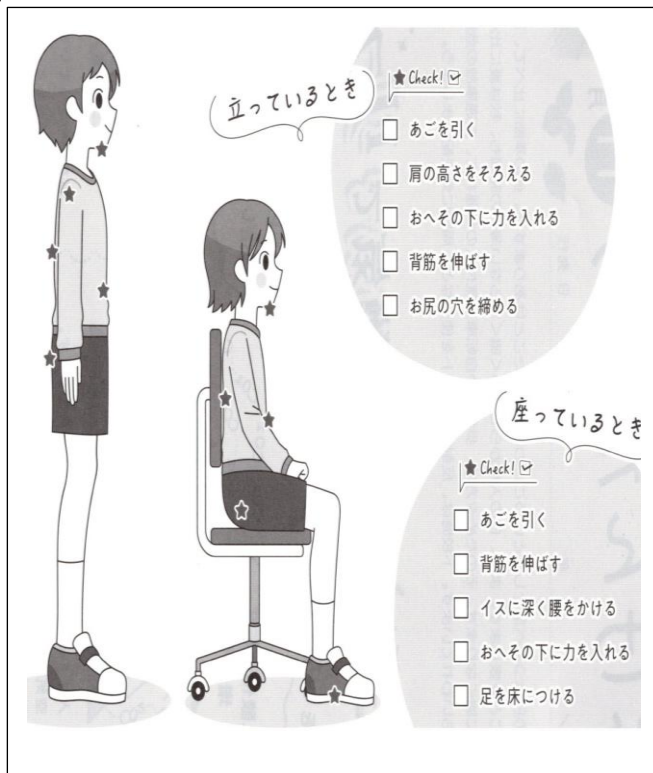
背中がまるまわっていると呼吸が浅くなります。姿勢が良いと、呼吸がしやすくなり、脳に十分に酸素が届いて**集中力**が上がります。

⇒ 勉強も！スポーツも！  
ケガの防止にもつながります。

#### 代謝が上がる

血流や内臓の動きが改善され代謝が良くなります。からだやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

#### 気分アップ



体の歪みは「**ナンダかだるい**」「**動きが重い**」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日持ちよく過ごせます。



良い姿勢を心がけて、

健康に過ごそう！

保健委員の感想です

私は吹奏楽部に入っているため、他の人より多くの時間座っていることがあります。その分姿勢が悪くなりやすいと聞き、見直そうと思いました。今日やったトレーニングは勉強面や演奏面でも活かせるため、これからの1日のルーティーンに入れようと思います。 3年

姿勢を日頃から良くして、集中力を高めようと思いました。ストレッチを、サッカーをする前やお風呂の後にしていきたいです。ケガをしないためや集中力を高めるなど、ストレッチにはいい点がたくさんあるんだと学びました。 2年

今回、姿勢を正して呼吸をすると、少し体が楽になった気がしました。姿勢が大切だと気づいたので、これから正していきたいです。 1年

### 良い姿勢に導く おすすめ ストレッチ&トレーニング

#### \* 膝つき腕立て伏せ

- ① 腕立て伏せの姿勢から両膝を床につき、足は浮かせる。
- ② 頭から膝を一直線になるように意識する
- ③ 手幅は、肩幅より少し広め
- ④ 肘を曲げて胸が床につくぐらいまで  
体を下げるときに、息を吸い、持ち上げるときに吐く。



#### \* Y T W

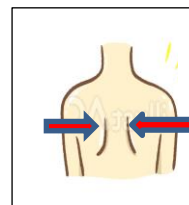
- Yの動き：① 背筋を伸ばし、両手は体の横に添える。  
② 両手をYの次になるように持ち上げる。  
③ 親指は後ろを向くようにする。  
④ 両手の上げ下ろしを繰り返す。



- Tの動き：① 背筋を伸ばし、両手を前に伸ばす。  
② 手のひらを上に向けて、肩の高さで両手を大きく開く。  
③ 両手を開いたり閉じたりを繰り返す。



- Wの動き：① 背筋を伸ばし、体の前で両手の肘を少し曲げる。  
② 手のひらを上に向けて、肩の高さで、両手を大きく開く。  
③ 両手を開いたり閉じたりを繰り返す。



いずれも、肩甲骨をしっかり寄せるように意識してやってみよう！姿勢も整い、肩が軽くなるよ！



ストレッチ挿絵：美術部 2年