

# 保健だより

江東区立第三砂町中学校

令和6年 2月 13日 保健給食部

保健委員会 姿勢改善週間

## ほねパラ～みんなで姿勢を正そう days!～

今日から金曜日まで、保健委員会では姿勢改善週間「ほねパラ～みんなで姿勢を正そう days!～」を実施します。

「ほねパラ」では授業の始めに、ねこ背を改善する「キャットレッチ」を行います。

- ① 授業の初めの号令後に、保健委員が「ストレッチ開始」といいます。
- ② 保健委員が10秒数えるので、裏面の手順で「キャットレッチ」を行います。
- ③ 「なおれ、着席」と言ったら、終了し着席してください。

## 文化祭(展示の部) 保健委員会 「姿勢」

大人気！  
足ふみチェック



1月25日(木)～27日(土)に、文化祭(展示の部)があり、後期の保健委員会で「姿勢」についての掲示発表を行いました。

当日は「足ふみチェック」や「首にかかる頭の重さ」など、体験ができる掲示物に人が集まっていました。

特に「足ふみチェック」では、目を閉じて腕をしっかり振って足踏みをする時、最初のスタート位置からだいぶずれていた人が多かったのではないのでしょうか。

中には、前の扉にぶつかってしまった人もいます。

### 大きく、ずれた人必見！ 骨盤がずれるのは、なぜ？

「足ふみチェック」で大きくずれてしまった人、その原因は「ねこ背」や「骨盤のゆがみ」にあります。

骨盤のゆがみは、足を組んだり体のどちらかに体重をのせたりするクセがあると、骨盤の左右のバランスが次第にくずれてしまいます。

裏面に、ねこ背改善の「キャットレッチ」と骨盤を正しい位置に戻す体操を掲載します。気になる人は、やってみよう！

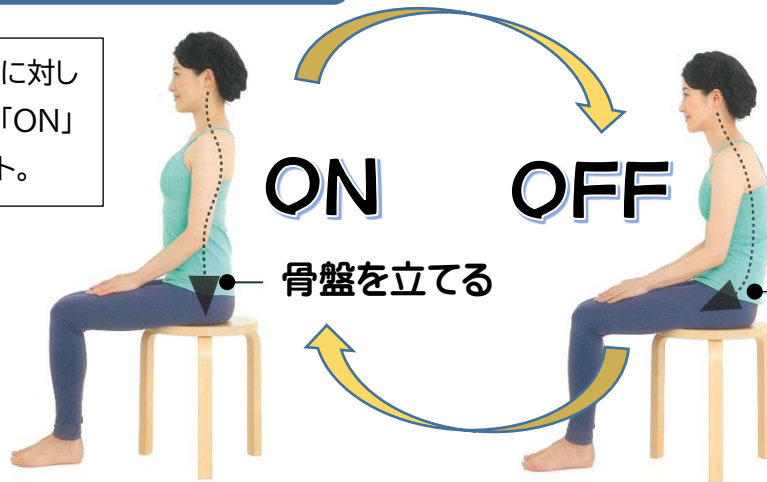


## 骨盤のエクササイズ①

# ON・OFF体操

ON/OFF を交互に各 4 回(慣れてきたら 1 分間行う)  
ON/OFF を繰り返すことで、骨盤の正しいバランスが身につきます。

1. 骨盤をイスの座面に対して垂直に立たせる「ON」の状態からスタート。



2. お腹周りの力を抜き、骨盤を寝かせる「OFF」の状態に。

## 骨盤のエクササイズ②

# 左右骨盤体操

左右を交互に各 4 回(慣れてきたら 1 分間行う)  
ふだんあまり動かない側の骨盤を動かすことで、柔軟性や体を安定させるためのバランス感覚が身につきます。



1. 骨盤をイスの座面に対して垂直に立て、背中を伸ばし肩をしっかり引いて座る。



2. 頭の位置が動かないように気をつけながら右側のお尻を持ち上げる。



3. 同じように、左側のお尻を持ち上げる。

## ねこ背改善エクササイズ

# キヤットレッチ



1. 背筋を伸ばして立つ。お尻の後ろで手の平を上にして、両手を組む。



2. 肘をなるべくのばして、肩をできる限り後ろに引く。そのまま 10 秒キープする。できれば、頭をゆっくり後ろに倒す。

〈参考資料・資料抜粋〉

「ねこ背なおして健康ボディ  
1 日 1 分！姿勢改善エクササイズ」  
発行：NHK 出版