

## 体を考える会 休校期間中実施について

家の中で過ごす時間が増えると自然と運動量が落ちるだけでなく、同じ姿勢で過ごす時間が増え、体の可動域が最小限になってしまいます。体は自然とバランスをとろうとする働きがあり、体に負担がかかっています。少しでも健康の保持増進をしていくために、家の中で個人でもできるストレッチを活動として取り入れていきたいです。

竜王北中職員も皆さん柔軟性を高める取り組みを開始しました。皆さんも一緒に取り組んでもらえたらと思っています。是非一緒に測定してみましょ。視覚化できる記録をとることで自身の体の変化を知ることができます。日々変化する体の様子を知ること健康的な体作りにもつながると思います。

**前屈** 台を0cmとし、そこから台よりも上を+、台よりも下を-として距離（cm）を計測します。

※台がない場合は階段などでもOK！ 定規を使って測ってみよう！

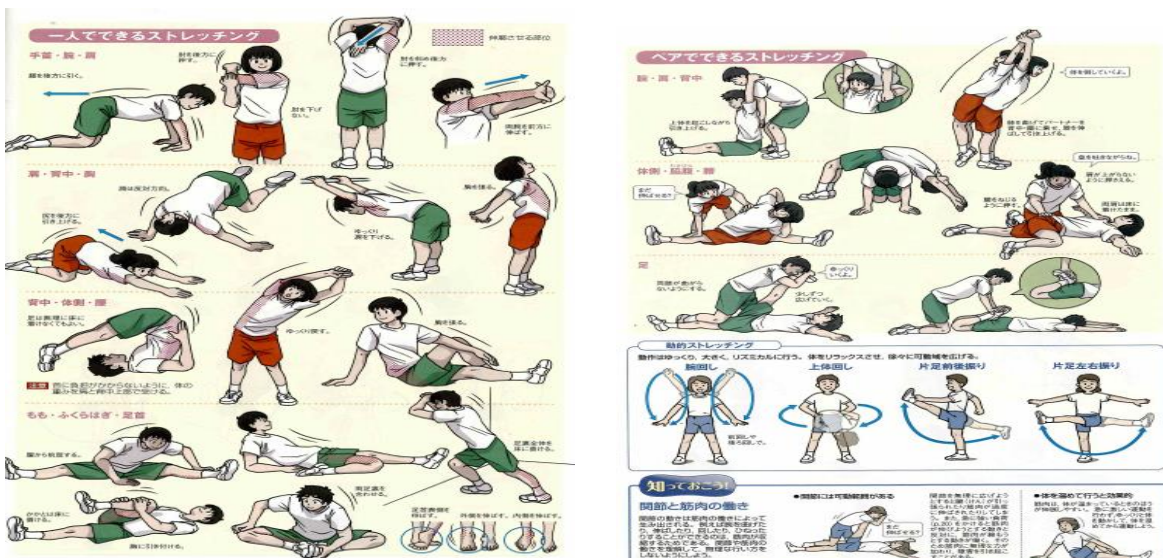


**開脚** 足首の中央と膝を通る直線が交わる角度を測定します。

※写真を撮り、分度器を当てて測ってみよう！



毎日同じストレッチをすることも有効ですが、色々なものを毎日実践していくということも有効のようです。一番大切なことは少しでも毎日続けるということです。保護者の方などと一緒にやっていくのも有効だと思います。



	前屈(cm)		開脚(角度°)	
	4月27日	5月7日	4月27日	5月7日
教務職員平均	6.0		91.3	
1年職員平均	14.0		95.4	
2年職員平均	-8.0		112.7	
3年職員平均	2.5		110.0	



先生方にはそれぞれストレッチの課題をお渡し、ゴールデンウィーク明け5月7日に第2回の計測までに記録の向上を目指してもらっています。今できることを探し、一緒に頑張っていきましょう。柔軟性の向上を目指す仲間を募集しています。是非学校再開後に写真や記録なども見せてください。