

「上体起こし」(力強い動き・動きを持続する能力)

(4)「上体起こし」は「腹筋」だけではない!

「上体起こし」は、「腹筋」だけではなく「腸腰筋」という骨盤と下半身をつなぐ筋肉も使っています。

「腸腰筋」は、歩くときや走るときなど、足や膝を持ち上げるときに大きな役割を果たしています。しかし、スクリーンタイムやデスクワークが多くなった現代では、「腸腰筋」を上手に使いえなくなったり、衰えてしまったりしている人が増えています。

「腸腰筋」が衰えると、腰痛になったり転びやすくなってしまったりします。

逆に、「腸腰筋」を鍛えると、きれいな姿勢を保つことができるようになります。

学習中に、背中を伸ばして話を聞くこと。立って話を聞く時にもきれいな姿勢を意識すること。歩くときには、膝を高く上げることや背中を伸ばして歩くこと。また、歩けるときはできるだけ歩いて登下校すること。

普段の生活の中にも、「上体起こし」を向上させるチャンスがあります。

「力強い動き」の向上を図る活動例



人間めんこ

二人組で活動します。腹ばいになってひっくり返されないようにする人と、その人をひっくり返すように持ち上げる人との勝負です。



人力車

引っ張られる人は、雑巾などの布の上に乗ります。スピードを出しすぎないようにするなど、安全に気をつけて活動してください。



背中を伸ばして座る

まずは、朝の会の時間や学習の始まりの5分間など、時間を決めて取り組んでみてはいかがでしょうか。



歩いて登下校

登下校の時間も、「力強い動き」を向上させるチャンスです。歩けるときには、少しでも歩いて登下校することも大切です。

「上体起こし」を正確に測定するためのポイント!

「おへそを見て!」

あごを引くと力が入りやすくなります。

「記録を伸ばそう」とすると、思わずあごが上がってしまうので、「おへそを見て!」「あごを引いて!」というアドバイスも効果的です。

「腰に力を入れて!」

起き上がるときには、骨盤と下半身をつなぐ辺り(腰がマットと接している辺り)に力を入れるように意識します。そうすることで起き上がりやすくなります。



「足が上がらないように!」

足を押さえる人の役割も重要です。お尻を相手の足の上に乗せて、膝の裏を両手で抱え込むようにします。被測定者の足の裏がマットから離れないようにして、膝から下を安定させることができると、骨盤と下半身をつなぐ辺りに力が入りやすくなり、起き上がりやすくなります。



「力を抜いて!」

上体を下げるときは、力を抜くポイントです。背中を丸めて、背骨が骨盤辺りから首元まで流れるようにマットに着けながら体を落とします。

頭の後ろ(後頭部)までマットにつける必要はありません。