

(5)「体の柔らかさ」の低下が大きなけがの原因に!?

「長座体前屈」は、下肢(お尻、太ももの裏側、ふくらはぎ)の「体の柔らかさ」がポイントです。

下肢の「体の柔らかさ」は、腰痛や膝痛と深い関係があります。そのため、「体の柔らかさ」が低い状態で生活をしていると、腰痛や膝痛を起こしやすくなります。また、「体の柔らかさ」の低下は、運動を行った際の慢性的な痛みだけではなく、肉離れや靭帯損傷などの大きなけがにつながることもあります。さらに、股関節の可動域が狭くなり、将来、歩いたり走ったりすることに支障が出て、転びやすくなってしまふ恐れもあります。

長崎県では、「体の柔らかさ」の向上のために、体育学習時に「ジャックナイフストレッチ」等の「体の柔らかさ」を高める運動を取り入れるなどの取組を行ってきました。

今後も、「体の柔らかさ」を高める運動を継続させるとともに、普段の生活や学習の中に少し工夫を加えることで、長崎県の児童・生徒の「体の柔らかさ」を高めていきましょう。

「体の柔らかさ」の向上を図る活動例



固定遊具での遊び等

ジャングルジム遊びは、柔軟性を高めることが遊びの一つです。また、平衡感覚や腕や足の筋力を高めることもできます。



座り方の工夫等

体力向上につながる取組を日常的に行うことも大切です。教室や家庭などでも、できることから取り組んでみましょう



ボールを使って

ボールから手が離れないようにして、相手にボール渡したり、自分の体の後ろにボールを回したりします。



ボールを使って

頭の上や股の下、体をひねって左右からなど、背中合わせになっている相手にボールを手渡します。

重要!

「長座体前屈」を正確に測定するためのポイント!

1 測定前のストレッチ

腰からの前屈



太ももを胸につける

両足裏を合わせる



腰をひねる

両足を広げて腰からの前屈



後ろの足裏全体を床に付ける



2 正しく測定する



靴を脱ぎ、お尻、背中、後頭部を壁につけて座る。

へその下を前に出し骨盤を立てる。

の状態再度お尻を壁につける。

両腕を肩幅に広げ、ひじを伸ばす。

肩を壁につける。



息をフーと吹きながら曲げる。

一気にではなく、ゆっくりと体を曲げる。

太ももにお腹を近づけるイメージが大切!!

頭、つま先をあげない。

先生からの声掛けのポイント!!

~~「おして~!」~~ 「太ももにお腹を近づけて~!!」