北中野中の皆さん

保健体育の学習について

中野区立北中野中学校
保　健　体　育　科
２０２０．５．１８

保健体育の学習を通して　心と体を健康　にしましょう。

① 健康の保持・増進
② 肥満防止（生活習慣病の予防）
③ 気分転換

GW が明けて１週間が経とうとしています。しかし、今年は例年通りの GW とはいきませんでしたね…。休校期間も延び、行き場のない気持ちを抱えている人もいるかと思います。でも、きっとあと少しです。みんなが頑張った成果が、少しずつ結果として現れてくるはずです。あと少し辛抱して、学校が再開した時には、全力で学校生活を共に楽しみましょう！！

さて、今回は『ストレッチ』を紹介したいと思います。『ストレッチ』には、どのような効果があるか知っていますか？柔軟性が高まり、けがをしにくい体になったり、代謝がよくなったりします。また、続けることで、疲れが溜まりにくい体になり、回復もはやくなります。中でも注目してほしいのが、“リラックス効果がある”ということです。先の見えない状態に、そろそろストレスが溜まっていませんか？イラッとした時こそ、ストレッチタイム！毎日５～１０分でもいいので、やってみましょう。健康の保持・増進だけでなく、気分もスッキリするはずです。Let’s Try！

【　ストレッチのポイント　】

1. 無理に伸ばさない　⇒　気持ちいいなくらいで伸ばすのをやめましょう。
2. 姿勢に気を付けて、ゆっくり行う　⇒　無理な姿勢はけがにつながります。できる範囲でやろう！
3. 反動やはずみをつけない　⇒　反動で伸ばそうとせずに、ゆっくりと伸ばしていきましょう。
4. 呼吸をとめない　⇒　呼吸を止めると体に力が入ってしまいます。息を吐きながら、ゆっくりと伸ばしていきましょう。
5. １０秒～３０秒間伸ばす　⇒　時間をかけて、少しずつ深く伸ばしていきましょう。
6. 一方向だけでなく、左右バランスよく行う　⇒　両方同じように行いましょう。

最初は硬くても、続けることで身体は柔らかくなっていきます。
「長座体前屈で額を膝につける」など、ぜひ目標をもって取り組んでみてください！！

月　日　曜日

基本のストレッチ

上肢のストレッチ

肩のストレッチ

おこない方
- 伸ばす側の腕を肩の高さで真横に伸ばす。
- 反対側の腕で真横に伸ばした腕を体に引きつける。

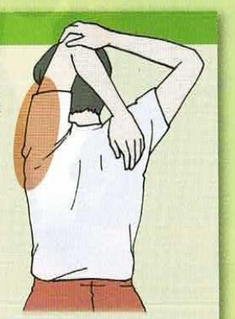
ポイント
- 体幹が回転しないようにする。

肩の後ろのストレッチ

おこない方
- 伸ばす側のひじを曲げて，手を腰におく。
- 反対側の手で伸ばす側のひじをつかみ，前に引く。

ポイント
- 体幹が回転しないようにする。

肩と腕のストレッチ



おこない方
- 伸ばす側の腕を頭の上から後ろへまわす。
- もう一方の手でひじをつかみ，ななめ下に引く。

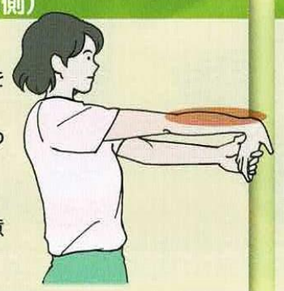
ポイント
- 腰をそらないようにする。

首の横のストレッチ

おこない方
- 手で頭を押さえながら横にたおす。

ポイント
- 伸ばしている側の肩が上がらないようにする。
- ゆっくりと伸ばし，力を入れすぎないように注意する。

腕のストレッチ（手のひら側）



おこない方
- 伸ばす側の腕を，手のひらを上にして体の前に伸ばす。
- 反対側の手で手のひらをつかみ，手前に引く。

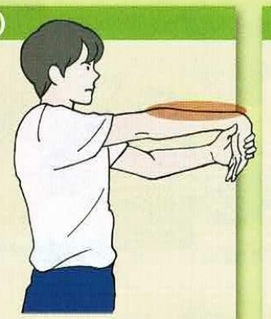
ポイント
- ひじがそらないように注意する。

首の後ろのストレッチ

おこない方
- 両手で頭の後ろを押さえる。
- 両手で頭を押しながら前にたおす。

ポイント
- ゆっくりと伸ばし，力を入れすぎないように注意する。

腕のストレッチ（手の甲側）



おこない方
- 伸ばす側の腕を，手の甲を上にして体の前に伸ばす。
- 反対側の手で手の甲をつかみ，手前に引く。

ポイント
- 手首を曲げすぎないように注意する。

胸のストレッチ

おこない方
- 体の後ろで手を組む。
- 組んだ手を後ろに引く。

ポイント
- しっかりと胸を張る。

体幹のストレッチ

体側のストレッチ

おこない方
- 頭の上で伸ばす側の手首をつかむ。
- つかんだ手首を引きながら上半身を横にたおす。

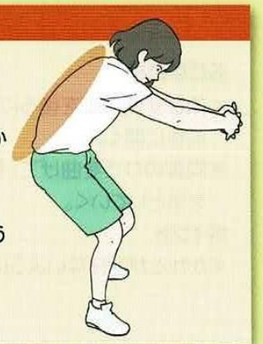
ポイント
- できるだけ手を体からはなすようにする。

腰のストレッチ

おこない方
- ひざを曲げて脚を組む。
- 立てたひざとは反対側の腕でひざを押して腰をひねる。

ポイント
- はずみをつけずに伸ばす。

腰背部のストレッチ



おこない方
- 体の前で両手を組む。
- 背中を丸めながら，手を体からはなしていく。

ポイント
- 大きなボールを抱え込むようなイメージで背中を丸める。

お尻と脚の外側のストレッチ

おこない方
- 伸ばす側の脚を後ろにして前脚と後ろ脚を交差させて立つ。
- 伸ばす側の腰を横に押し出す。

ポイント
- 腰を後ろに引かないようにする。

お尻のストレッチ

おこない方
- 伸ばす側の脚を上にして脚を組む。
- 体を脚に近づけていく。

ポイント
- 脚と体がはなれすぎないようにする。

股関節の前面のストレッチ

おこない方
- 両脚を前後に大きく開く。
- 前脚のひざを曲げて腰を落とす。

ポイント
- 上半身をしっかりと立てる。

お尻の外側のストレッチ

おこない方
- 伸ばす側の脚を上にして脚を組む。
- 両腕でひざを抱え込む。

ポイント
- 脚と体がはなれすぎないようにする。

腹筋のストレッチ

おこない方
- 「腕立て伏せ」の姿勢になる。
- ひじだけを伸ばしてあごを上げる。

ポイント
- 腰をそりすぎないように注意する。

下肢のストレッチ

太もも後面のストレッチ

おこない方
- 伸ばす側の脚を前にして脚を前後に開く。
- 前脚のひざを伸ばし，後ろ脚のひざを曲げて上半身を前にたおす。

ポイント
- ひざを押し込みすぎないように注意する。

ふくらはぎ上部のストレッチ

おこない方
- 伸ばす側の脚を後ろにして脚を前後に大きく開く。
- 前脚のひざを曲げて，徐々に体重を前に移す。

ポイント
- かかとが浮かないようにする。

太もも前面のストレッチ

おこない方
- 立った状態で，かべなどに手をかけて体を安定させる。
- 体の後ろで，伸ばす側の足をもってお尻の方に引きつける。

ポイント
- 腰を後ろに引かないようにする。

ふくらはぎ下部のストレッチ

おこない方
- 伸ばす側の脚を後ろにして脚を前後に開く。
- 両脚のひざを曲げて，徐々に腰を落としていく。

ポイント
- かかとが浮かないようにする。

股関節の内側のストレッチ

おこない方
- 股関節を左右に開いて，両手で体を支える。
- 徐々に腰を落としていく。

ポイント
- できるだけ，上半身を立てるようにする。

すねの前面のストレッチ

おこない方
- 立った状態で，かべなどに手をかけて体を安定させる。
- 足の甲を下にして地面に押しつける。

ポイント
- バランスをくずさないように注意する。

太ももの内側のストレッチ

おこない方
- 伸ばす側の脚を伸ばし，反対側の脚はひざをついてしゃがむ。
- 徐々に腰を落としていく。

ポイント
- 伸ばす側のつま先が前を向くようにする。

足裏のストレッチ

おこない方
- 足裏を立てた状態で，ひざ立ちになる。
- 徐々に体重を後ろの方にかけていく。

ポイント
- 伸ばすときはゆっくりとおこなう。