

元気の芽

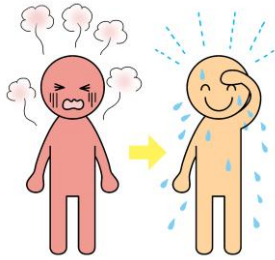
宮市立奥中学校
令和6年7月12日

すき間時間に体を動かそう！

WBGT（熱中症指数）が31.0℃を超える暑い日が続いています。本格的に暑くなる前に体を動かすと、実は体に良いことが2つもあるのです。

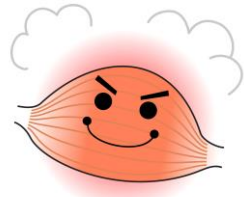
・体を動かして暑熱順化(暑さに体が慣れ)しやすい！

日頃から運動する習慣があまり無かったり、運動機能が低下したりしている人が熱中症にかかりやすいとされています。これは、汗が出にくくなり、体の内部に熱がこもり体温調節が上手くできなったりするため熱中症になるリスクが高くなります。運動を取り入れ暑熱順化しやすい体を作ることで、汗をかきやすく、体の血流が良くなることで皮膚表面から熱を逃がしやすい体になります。大切なことは、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことです。



・筋肉を増やすと、寒さにも病気にも強い体になる！

体温の発生源はどこでしょうか？実は筋肉なのです。(温度調節をしている部分が脳です。)体温は1℃上げると免疫力が30%もアップし病気にかかりにくくなると言われています。それだけではなく、認知・判断機能がアップするなど、心身の健康状態と高い関係を示す研究がされています。また、運動すると血流が良くなり、新陳代謝が高まるので冷え性対策になります。運動をすることで筋肉が自律神経を刺激し体だけでなく心も穏やかに安定します。冷え性の生徒は体を動かしやすい夏の時期に、体を動かして筋肉をつけることで冬に冷えない体が手に入ります！



手軽にできるストレッチ！

元気の芽では、今月から少しずつですが、すき間時間でできる体づくり運動を紹介していきたいと思えます。今回はコレ！「**手軽にできるストレッチ！**」です。勉強のすき間、テレビを見ながら、休み時間などにぜひやってみてください！「なんだ簡単じゃん！」と感じた人は応用編もあります。一度チャレンジしてみてくださいね。



今回は僕たちがストレッチを紹介します！どれも簡単に短時間でできるよ！
一回だけでは効果は感じられません。すき間時間に何度もチャレンジしてみてくださいね！

首ストレッチ

スマホやパソコンなど同じ姿勢のままでいると首周りの筋肉が凝り固まって頭痛や肩こりの原因になります。首の動きを意識してやってみましょう！

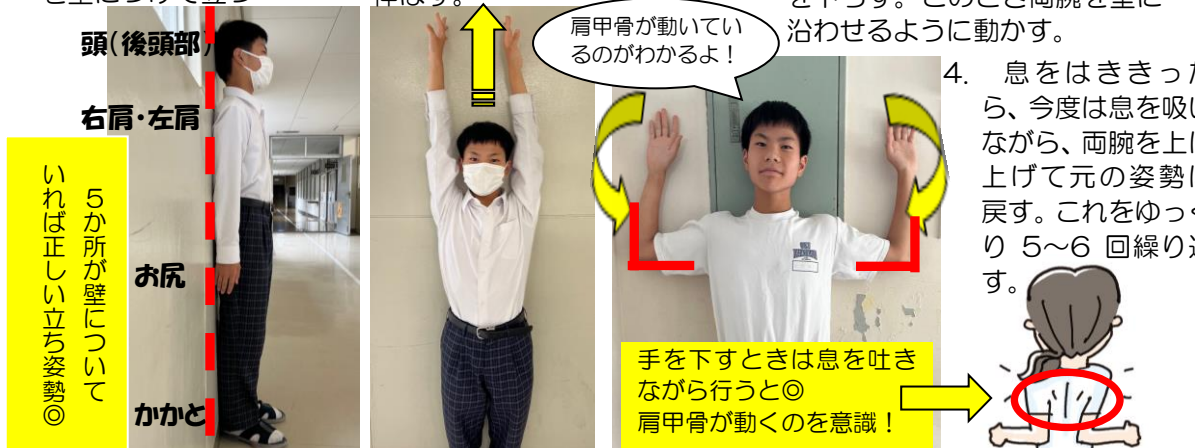
1. 肩幅に脚を開き立ちます。(椅子に座ったままでもOK)
2. 右手で左側頭部を持ち、右斜め前に倒す。この時に反動をつけて行わないでください。
3. 15~30秒キープします。
4. 反対側も同様に行います。



猫背改善ストレッチ！

猫背はメンタルの不調にも影響が！？1回1分で見た目印象マイナス5歳！猫背改善ストレッチ！！

1. 先ずは姿勢チェック！
2. あごを引き、壁に背中をつけ
3. 息をはきながら、ひじが90度かかと・背中に曲がるように肩の横まで両腕を壁につけて立つ
4. 息をはききいたら、今度は息を吸いながら、両腕を上へ上げて元の姿勢に戻す。これをゆっくり5~6回繰り返す。



体幹フランク

体幹の力を強くすることで、姿勢が良くなる、おなか引き締まる、基礎代謝がアップするなどの利点がある！

1. 肩幅に両腕を床につけます。
2. 背筋を伸ばし、体全体が一直線になるようにする。このまま30秒キープ！



フランク応用編

1. 左のわき腹を下にして寝そべり、右ひじを肩の真下について体を支えます。目線は正面で、体をまっすぐにキープします。この姿勢を20秒ほどキープ！
2. さらに体力に余裕のある人は片足上げフランクにも挑戦してみよう！きみはキープできるかな？



意識したいポイントは3つ
①お尻が下がりがすぎているか、上がりすぎているか
②肩が丸まっているか
③呼吸するのを忘れていないか

上にある手は腰に当ててみよう

必ず反対首側もやってみよう！

ヤバい！むずい！