

ほけんだより

ストレッチ特集号 R2.4.16号 鳥居松小学校

みなさん、元気ですか？ みなさんが登校しない学校はとても寂しいです。新型コロナウイルスの感染が早くおさまり、みなさんが元気に登校してくれる日を楽しみに待っています。

今は、家の中で過ごす時間が増えているので、運動不足になっていたり、ストレスがたまっていたりする人も多いと思います。今回はストレッチを紹介しします。部屋の中でできるかんたんなストレッチです。やってみてくださいね。気分てんかんができますよ。

ストレッチを 行うポイント！

- ① はずみをつけずに、ゆっくりおこなう。
- ② 「気持ちがいい」と感じるていどに、の伸ばす。「痛い」と感じる手前で止める。
- ③ 10～30秒間、じゅうぶんに伸びたと感じた状態のままにする。
- ④ 呼吸を止めずに、自然な呼吸をしながら行う。
そうすると、体の緊張が和らぐので、筋肉が伸びやすい。

筋肉クイズ！

- ① 体には、何種類の筋肉があるでしょう？
ア 1種類
イ 3種類
ウ 10種類

正解：イ 3種類
3種類の筋肉があります。
内臓や血管にある平滑筋の
骨格筋、心臓を作る心筋、
骨を支え、関節を動かす
平滑筋の3種類

