



エクスササイズ

Let's exercise!



米奥小学校 体育だより

2023.6.30

6月号

これから月に1回程度発行していきます！
目的は、2つあります！

- ①子どもたちにお家でも運動をしてもらいたい！
- ②お子さんだけでなくお家の方にも実践してもらいたい！

最近ではインターネットやスマホ、ゲームの普及により、深刻な「運動不足」が世間では叫ばれています。影響は子どもたちだけでなく、私たち大人にも及ばされていることは、みなさんが一番感じられているのではないのでしょうか。 「でも、何をしたらいいかわからない、、、。」

そこで、この「Let's exercise」を少しでも参考にさせていただけたらと思います！

まず今回は、朝マラソンや体育の授業で準備運動として取り入れている、「ジャックナイフストレッチ」の正しい方法のご紹介です。

柔軟性だけでなく、腰痛にも効果があるそうです。 すき間時間に10秒でOK！

- ① 【イラストの特徴】
- ・肩が透けているので
⇒胸と大腿が接しているのがよく見える
 - ・赤い点線が入っている
⇒どこがポイントなのか直感的に伝わる



～ポイント！～

イラストの赤い点線（「**むねからおなか**」と「**太ももからひざ**」）のところを
必ずくっつけたままおしりをあげます。