

ほけんだより



令和2年11月
京都市立西陵中学校
保健室

～よい姿勢で生活していますか～

中学生の頭の重さは 約 **5kg!**

(頭の重さは体重の約10%です)

なんと**500ml**のペットボトル**10本分**です!



そんな重い頭を背骨は日々支えています。

背骨が頭をしっかり垂直に支えていれば、
体に負担はかかりませんが、ねこ背など背骨に対して
頭の重心が前や後ろに出ると、手足の可動域（手足の動く幅）
が狭くなってしまいます

姿勢が悪いと

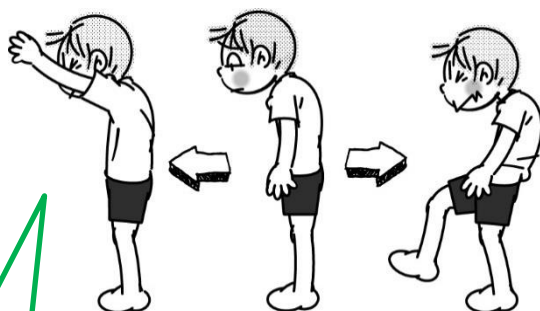


図1

手をしっかり上まで
上げることができない

足を高く上げることが
できない。

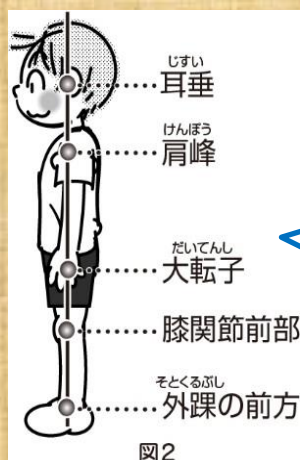
一度、ねこ背の姿勢で手や足を上げてみてください。
可動域が狭くなることがわかります。

姿勢が悪い状態で腕や足を
上げようとするすると体に無理が
生じ、肩や腰の痛みやけがに
つながりやすくなるのです。



あなたの姿勢をチェックしてみましょう。

良い姿勢



壁に背中をつけて立つと
良い姿勢がわかりやすいですよ

- 1 耳垂（耳たぶ）
 - 2 肩峰（肩の骨）
 - 3 大転子（ふとももの付け根）
 - 4 膝関節前方（ひざ）
 - 5 外くるぶしの前
- が一直線に並ぶのが正しい姿勢です。



座った時の姿勢も大切！

耳の穴、肩、大
転子が一直線に
なるように



両足の裏は
床につける

背もたれに
深くもたれ
すぎない

理想的な座り方の基本は骨盤がピンと立っていること。
背骨にまっすぐ頭を乗せることで肩や腰の負担が軽くなります。

良い姿勢を意識すると、脊柱を通る神経もまっすぐになり
学習意欲や集中力もUPしますよ！



そしてスポーツの前には

セルフコンディショニングを！(自分で体の調子を整えること)

下のコンディショニングシートで、腕や足の可動域や柔軟性のチェックをしてみましょう。

項目		姿勢	採点基準	評価結果			
基本動作	片あし立ち		2点: 片足で10秒まっすぐ立てる (股・膝 90度屈曲) 1点: 片足で10秒立てるが、まっすぐではない 0点: 片足立ちの姿勢が10秒保持できない ※試行は2回まで	右	2 1 0	左	2 1 0
	こしわり		2点: 腰が丸くならず膝を開いて腰わり可 1点: お尻を膝の高さまで下げることができない 0点: お尻を半分も下げることができない ※足幅は肩幅の2倍。足のつま先は45°外向き ※足のつま先と膝が同じ方向を向いた状態で		2 1 0		
	ランジ		2点: 体幹・ひざがまっすぐでふとももと床が平行になる(10秒) 1点: ふとももと床が平行になるが体幹・膝がまっすぐでない(10秒) 0点: ふとももと床が平行にならない ※足隔は肩幅。踏み込む距離は肩幅の2倍 ※足のつま先と膝の方向はまっすぐ	右	2 1 0	左	2 1 0
柔軟性	ばんざい		2点: 腰が反ることなく腕が耳をこえる 1点: 腕が耳をこえるが腰が反る 0点: 腕が耳をこえない ※足は揃える		2 1 0		
	おじぎ		2点: 手のひらが床につく 1点: 指先が床につく 0点: 指先が床につかない ※足は揃える		2 1 0		

しゃがみこみ		2点:踵をついたまましゃがむことができる 1点:しゃがめるが、踵が浮く 0点:しゃがめない ※足は揃える	2 1 0			
ひざまげ		2点:お尻がうくことなく、かかとがお尻につく 1点:かかとがお尻につくが、お尻がうく 0点:かかとがお尻につかない ※自分で実施	右	2 1 0	左	2 1 0
体幹回旋		2点:足を組んで、背中が床につく 1点:足を重ねて、背中が床につく 0点:足を重ねて、背中が床につかない ※股関節 90 度屈曲位 ※下の手で足を固定	右	2 1 0	左	2 1 0
股関節内旋		2点:内に倒した膝が床に着く 1点:内に倒した膝が反対膝の高さの半分より下 0点:内に倒した膝が反対膝の高さの半分より上 ※股関節・膝関節 90 度屈曲位 ※背中が丸まらないように、お尻が浮かないように	右	2 1 0	左	2 1 0

資料 たちいり整形外科

0点や1点だった項目、左右の点数に差があった項目については、次の「コンディショニング改善エクササイズ」で柔軟性やバランスを整えてからスポーツをするようにしましょう。

コンディショニング改善エクササイズ

項目		改善エクササイズ	
基本動作	片あし立ち		<p>【10秒5セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 片脚で真っすぐ立つ ● 身体が横に大きく移動しない ● ふらつかない
	こしわり		<p>【ゆっくりと10回】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 腰は丸めず股関節を意識する ● 膝は直角にする ● 痛みのない範囲でおこなう
	ランジ		<p>【左右交互に20回】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 太ももと床は平行にする ● 身体（体幹）はまっすぐにする ● 膝が内側外側にたおれない
柔軟性	ばんざい		<p>【20秒3セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 背中を意識する ● 腰は反りすぎず、力を抜く ● 痛みのない範囲でおこなう
	おじぎ		<p>【20秒3セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 身体は丸まらないようにする ● 膝は浮かないようにする ● 痛みのない範囲でおこなう
	しゃがみこみ		<p>【20秒3セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かかととは浮かないようにする ● つま先と膝はまっすぐにする ● 痛みのない範囲でおこなう
	ひざまげ		<p>【20秒3セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 腰は反らないようにする ● 股関節を意識する ● 痛みのない範囲でおこなう
	体幹回旋		<p>【ゆっくりと10往復】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 腰と脚は動かないようにする ● 背中(肩甲骨)を意識する ● 痛みのない範囲でおこなう
	股関節内旋		<p>【20秒3セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 背中丸まらないようにする ● お尻は浮かないようにする ● 痛みのない範囲でおこなう