

# 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と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

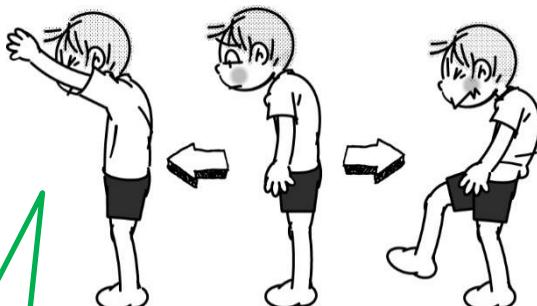
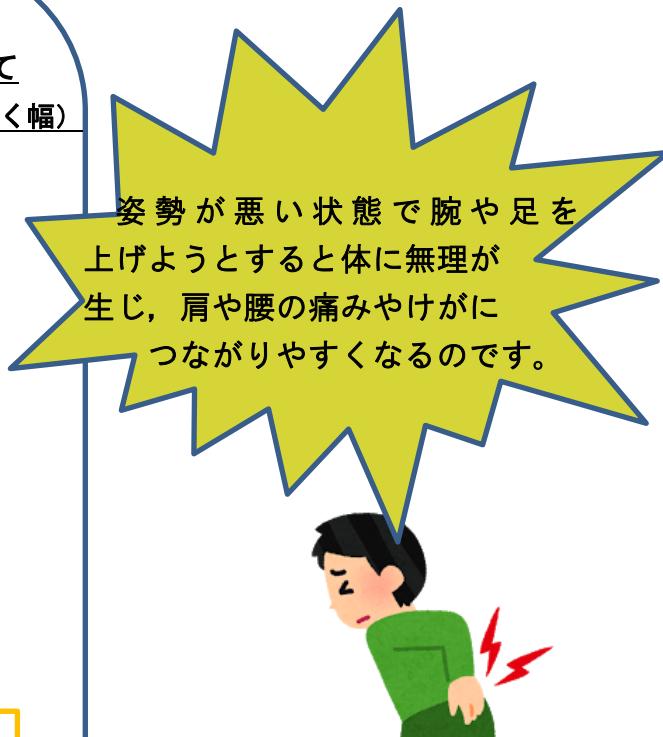


図1

手をしっかり上まで上げることができない

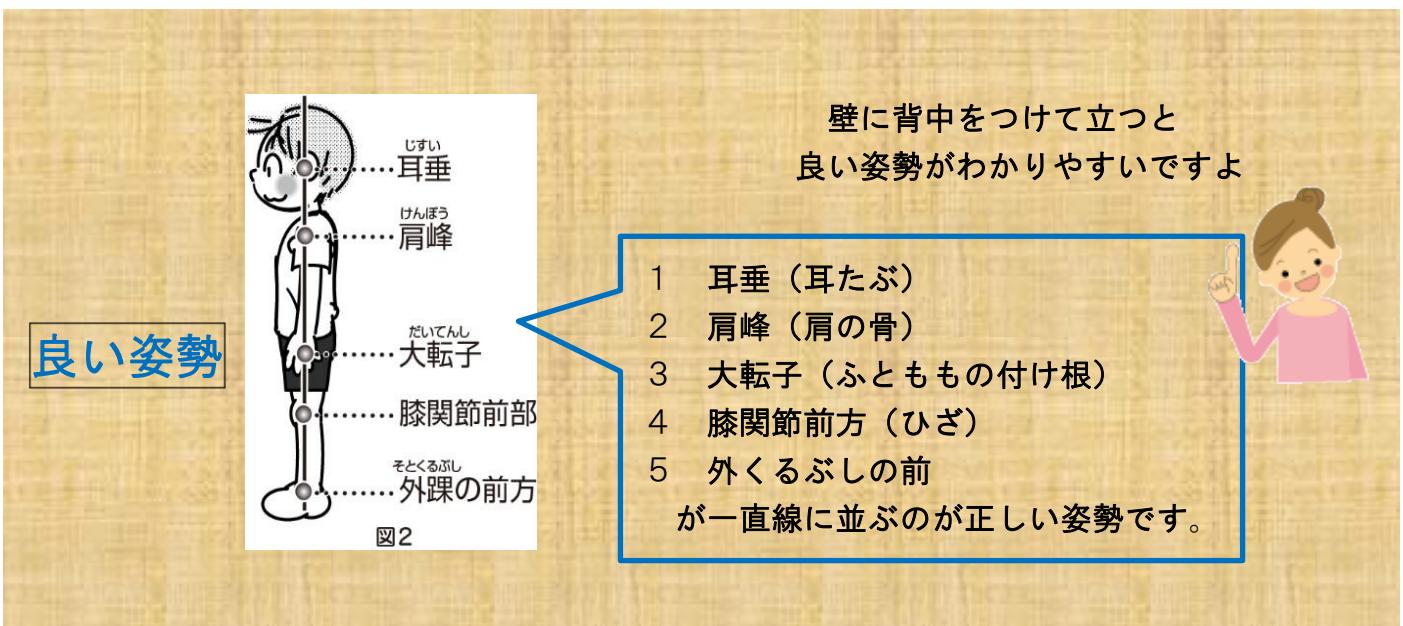
足を高く上げることができない。

姿勢が悪い状態で腕や足を上げよう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。



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。

# あなたの姿勢をチェックしてみましょう。



## 座った時の姿勢も大切！



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。

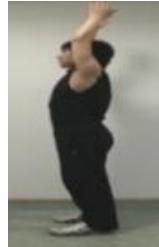
良い姿勢を意識すると、脊柱を通る神経もまっすぐになり  
学習意欲や集中力もUPしますよ！



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）

以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。

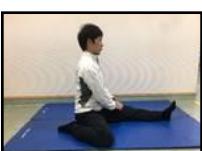
項目		姿位	採点基準		評価結果			
基 本 動 作	片 あ し 立 ち		2点：片足で10秒まっすぐ立てる (股・膝90度屈曲) 1点：片足で10秒立てるが、まっすぐではない 0点：片足立ちの姿勢が10秒保持できない  ※試行は2回まで	右	2	左	2	
	こ し わ り		2点：腰が丸くならずに膝を開いて腰わり可 1点：お尻を膝の高さまで下げる事ができない 0点：お尻を半分も下げる事ができない  ※足幅は肩幅の2倍。足のつま先は45°外向き ※足のつま先と膝が同じ方向を向いた状態で		2	1	0	
	ランジ		2点：体幹・ひざがまっすぐでふともと床が平行になる(10秒) 1点：ふともと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	左	2	
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	右	2 1 0	左	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	<p>片あし立ち</p>  <p>【10秒5セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 片脚で真っすぐ立つ</li> <li>● 身体が横に大きく移動しない</li> <li>● ふらつかない</li> </ul>
	<p>こしわり</p>  <p>【ゆっくりと10回】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 腰は丸めず股関節を意識する</li> <li>● 膝は直角にする</li> <li>● 痛みのない範囲でおこなう</li> </ul>
	<p>ランジ</p>  <p>【左右交互に20回】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 太ももと床は平行にする</li> <li>● 身体（体幹）はまっすぐにする</li> <li>● 膝が内側外側にたおれない</li> </ul>
柔軟性	<p>ばんざい</p>  <p>【20秒3セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 背中を意識する</li> <li>● 腰は反りすぎず、力を抜く</li> <li>● 痛みのない範囲でおこなう</li> </ul>
	<p>おじぎ</p>  <p>【20秒3セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体は丸まらないようにする</li> <li>● 膝は浮かないようにする</li> <li>● 痛みのない範囲でおこなう</li> </ul>
	<p>しゃがみこみ</p>  <p>【20秒3セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● かかとは浮かないようにする</li> <li>● つま先と膝はまっすぐにする</li> <li>● 痛みのない範囲でおこなう</li> </ul>
	<p>ひざまげ</p>  <p>【20秒3セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 腰は反らないようにする</li> <li>● 股関節を意識する</li> <li>● 痛みのない範囲でおこなう</li> </ul>
	<p>体幹回旋</p>  <p>【ゆっくりと10往復】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 腰と脚は動かないようにする</li> <li>● 背中(肩甲骨)を意識する</li> <li>● 痛みのない範囲でおこなう</li> </ul>
	<p>股関節内旋</p>  <p>【20秒3セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 背中は丸まらないようにする</li> <li>● お尻は浮かないようにする</li> <li>● 痛みのない範囲でおこなう</li> </ul>