

運動器検診リーフレット

～けがや体（運動器）の障害を予防するために～

最近、運動不足で体がかたく、バランス感覚も悪くなり、運動器の機能が低下している子どもが増えています（子どもロコモ）。一方でスポーツやダンスのし過ぎで筋肉の疲れがたまり、体がかたくなった結果、体をこわしてしまう子どもも増えています。

体の健やかな発育には、適度な運動と休息が重要であることは言うまでもありません。更に、けがや運動器の障害を予防するために、日頃から、正しい姿勢を意識し、バランス感覚を身につけ、ストレッチ体操により体をしなやかに保つことが大切です。

正しい姿勢とストレッチ体操について解説します。

1 正しい姿勢について

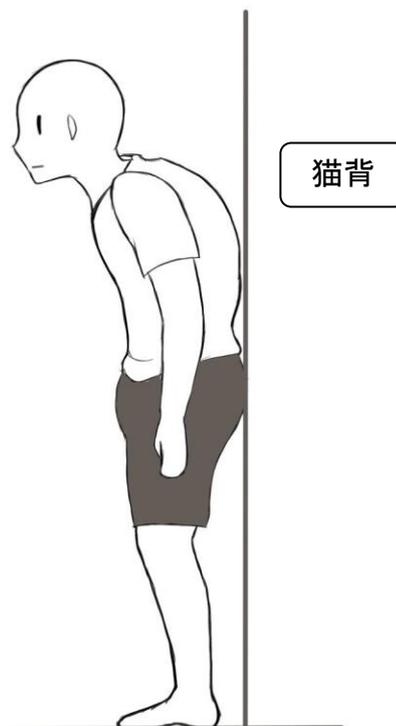
○毎日壁を使って正しい姿勢を意識しましょう

良い姿勢



頭・両肩・臀部（おしり）・かかかとがすべて壁につく。

悪い姿勢



頭やかかとが壁につかない。

2 ストレッチ体操について

運動不足や、逆に運動のし過ぎで疲れがたまると、筋肉がかたくなり関節の動きが悪くなります。痛みやだるさの原因となるばかりでなく、踏ん張りがきかなくなり、けがをし易くなります。

普段からストレッチ体操を行い、筋肉の柔軟性を維持しましょう。

最も安全で基本となる静的ストレッチ体操について解説します。具体的な方法については、裏面「ストレッチ体操とバランス訓練の方法」を参照してください。

○ストレッチ体操の効果

- ◇ 筋肉の疲れがとれ筋肉痛や腱鞘炎の予防になります。
- ◇ けがや運動器障害の予防効果があります。
- ◇ 筋肉がやわらかくなり、関節の動きも良くなり運動能力が向上します。
- ◇ 筋肉の成長を助けます。
- ◇ 反射神経が良くなります。

○ストレッチ体操の注意点

- ◇ 体を温めてから行うと効果的（大きく背伸びしたり軽いジョギング後など）。入浴後も良いでしょう。
- ◇ スポーツやダンスをする前だけでなく、終わった後にもクールダウンとして必ず行いましょう。
- ◇ 反動はつけずに力を抜いてゆっくり筋肉を伸ばします。
- ◇ 筋肉に痛みを感じる前の軽く緊張を感じるところで力を抜き 10～15 秒以上じっとします。この時、筋が伸びていることを意識しましょう。
- ◇ 息は止めずにゆっくり呼吸しながら行います。
- ◇ 左右別々に 2～3 回は行いましょう。
- ◇ できれば毎日行いましょう。
- ◇ けがや運動器の病気がある場合、また痛みを感じた場合は、まず主治医や養護教諭、学校医に相談してください。