



保健&給食だより

～家庭でもできる体力づくり特集～

H28年12月22日
志木市立志木小学校

志木小では体育の時間以外にも掃除の仕方を工夫したり、教室で学習する時の姿勢を確認することで体力作りに取り組んでいます。家の中のお手伝いや生活習慣には、子どもに筋力をつけさせるものがたくさんあります。学校で取り組んでいる様子を紹介します。冬休みにご家庭でも取り組んでみてください。

筋力をつけ、健康な体で やる気や集中力UP

昔は、外を駆け回って遊ぶのが中心でしたし、家の手伝いをするのが当然でしたから、普通に生活しているだけでも必要な筋力は自然とついていったのです。今の子どもたちは、あまりにも便利で快適になり過ぎる生活の中で暮らしています。そのことが「体幹筋力の低下」を招いているのは明らかです。この現象は、子どもたちの将来にどのように影響するのでしょうか。内臓が圧迫されて働きが弱まり疲れやすくなるうえに、背筋や腰回りの筋肉が弱いと、大人になって腰を悪くする可能性が高く、親になった時に育児ができなかったり、高齢者の介護ができなかったりします。また、子どもの筋力低下は単に健康面の問題でかたづけられることではありません。何かを頑張るには、頑張ろうとする気持ちや強い心だけでなく、健康な体が必要です。筋力をつけ、健康な体を保つことは、子供のやる気、頑張る力にもつながる大切なことなのです。

お手伝いも筋力をつけるよい方法

<雑巾がけのやり方>

- 開いた雑巾を両手のひらでしっかり押さえ、頭の前方に押し出すように拭きます。**お尻をあげ、膝をつかないで前に進むのがポイントです。**
- ⇒肩・首・手・足の力がつき、腹筋や背筋のトレーニングになります。



☆必ず顔をあげ、前を見て進みましょう。
けがをするので、危険です。

☆正しい方法で絞ると手首に負担がかかりません。

<机運びのやり方>

- 床から離し、持ち上げて運びます。
- (力のない低学年は二人組で)
- ⇒持ち上げて運ぶことで、机を持つ握力と腕の力がつきます。



※ご家庭だったら、「窓ふき」をすることで肩甲骨あたりの僧帽筋を鍛え、お風呂の壁そうじをするためにスクワットのように腰を上げ下げすることで、足腰を強くすることもできます。

良い姿勢をするためには 何を食べてらいいの？

よい姿勢を保つということは「抗重力筋を緊張させる」ということです。そのためにはセロトニン(脳内の神経伝達物質)が必要です。そのセロトニンをたくさん分泌するためには、①歩いたり、動いたりする。②深呼吸をする。③太陽の光を浴びる。の3つのことが大切です。では、セロトニンは何からできているのでしょうか？



「必須アミノ酸のトリプトファン」です。トリプトファンは、大豆製品や、乳製品、肉類などに多く含まれています。摂ったトリプトファンからセロトニンを作るためには、エネルギーが必要なので、ごはんやパンもしっかり食べることが大切です。さらに、ビタミンB6を多く含む食品(魚・にんにく・生姜など)を食べるとセロトニンになるのを促進してくれます。つまり、好き嫌いなくいろいろなものをバランスよく食べるのがいいということですね。

毎日30分以上運動して、夜9時までぐっすり眠っていれば、朝早く起きることもできて、しっかり朝ごはんを食べることができます。夜9時まで眠ると成長ホルモンもたっぷり分泌されます。(夜遅い食事をすると成長ホルモンの分泌量が減るという実験結果も出ています。)

【参考図書 からだの元気大作戦! 野井真吾著 芽ばえ社】1月12日の学校保健委員会の講師の先生です。

授業中に背筋を伸ばして座り続けるためには、それを保つだけの筋力が必要です。椅子の背にもたれかかる、肘をつく、足を組むなどの子どもたちを多く目にします。下のパネルは各教室に掲示して指導しています。

よしせいじゅぎょうう 良い姿勢で授業を受けていますか?

よしせいでいすにすわるには

- せすじをのばして、いすにふかくすわる。
- せもたれによりかからない。
- みみとかたが、いっしょくせんになるようにする。
- あしをのばしたり、くんだりせず、りょうあしのうらがゆかにつくようにする

ノートにかくときのよしせい

- せすじをのばし、いすにふかくすわる。
- りょうあしのうらぜんたいをゆかにつける。
- 目とノートのあいだをやく30cmはなす。
- りょううでとからだとのあいだをあげすぎない。

こんなせいせいでいたらすぐになおそう。

×ほおづえをついている。

×ほんやノートにかおをちかづけている。