

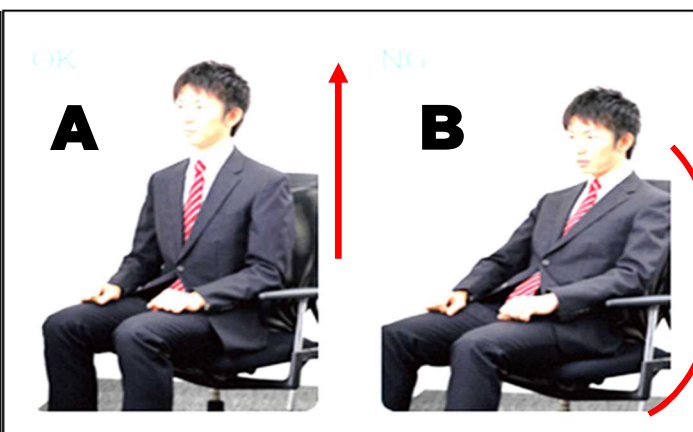


「良い姿勢でけが予防」健康教育 LHR を実施

9月17日に実施した健康教育 LHR では、鳥取県理学療法士会の三谷会長から「ケガを予防するために理学療法の視点でできること」を学びました。

「あなたが面接官なら、どちらを採用しますか？」講師の三谷先生からこう聞かれたとき、3年生の皆さんは、内心ドキッとしたことだろうと思います。

実際に、A の人の状態をやってみました。頭のとっぺんを上から引っ張られている感じで立つと、背筋が伸びて、身長も実際より高く見えました。B の猫背の状態と比べてみるとよくわかります。お辞儀も、体幹（首、背筋）を真っ直ぐな状態で股関節の位置から前方向に曲げると、きれいに見えましたね。



そして、ケガをしない体づくりの大前提であり、鳥商生徒の健康課題でもある「柔軟な体と良い姿勢」の体操（鳥商 OB の理学療法士さん考案）を実際にやってみました。

タオルを使って、肩甲骨を意識的に広げたり、太ももの裏（ハムストリング）を伸ばしたり、とストレッチを20分ほど行いましたが、汗ばむ人も見られたほどでした。オンライン中継がうまくいかなかった1・2年生の皆さん、来年こそは、実際に体操を体験しましょう！！



感染症予防のため、大体育館は3年のみ参加。



保健委員の司会で進行。ステージ上の見本も実施。



タオルを使って肩甲骨を広げていきます。

鳥商愛を感じました！



校長先生も



三谷先生

高校時代の体操服で参加！OB の大下さん天野さん藏本さん

「良い姿勢になるために」ストレッチ体操



肩甲骨開いてる？

タオルを持って ① 右に倒す
(肩幅より少し広く) ①-2 左に倒す

②深く曲げる ②-2 左も深く

③肩位置から(上下) ④後ろ腰位置から(上に)

⑤前腰位置にあてて スクワット

太ももの裏痛い？



プロスケーターの気分！

タオル♪



⑥ジャックナイフ
(両足首をもってお尻をあげる) ⑦-2 (左)

⑦足抱え(右)

⑧バランス(両手広げて上に向ける) 右足立ち ⑧-2 左足立ち

⑨右足前左膝ついて 上半身右にひねる
⑨-2 反対

右・左、8カウントで
ストレッチしてね♪

「細長い筒の中に納まる」感じが
「良い姿勢」の基本です！



⑩開脚伸ばす(右)
⑩-2 反対(左)

⑪右足前
上半身右に曲げる ⑪-2 反対(左)

⑫両手両足広げて
前進(4歩) ⑫-2 後退(4歩)

⑬深呼吸

⑭両手捻って
合掌