



保健だより 9月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和2年9月15日
鳥取商業高等学校

ようやく猛暑が過ぎ去り、秋の始まりを感じるこの頃ですね。「学校の新しい生活様式」も身につけてきた頃でしょうか。感染症予防をしっかりと行いつつ、学校生活を充実させてほしいものです。

健康教育 LHR 「ケガをしない体づくり ～理学療法の視点で運動器を鍛えよう～」

鳥商生徒の健康課題のひとつである「ケガや故障が多い」に対して、理学療法の視点で、運動器（※運動器は筋肉や骨・関節等運動に関わるカラダの器官の総称）を鍛えよう！科学的な知識を持ち意識を変えることで、ケガをしない体づくりを行おう！と今年度の計画をしてきました。が、講師の三谷管雄先生（鳥取県理学療法士会会長）に事前打合わせに来ていただいた時のこと。ちょうど体育祭直前で、1年生が商高体操の合同練習を終え、校舎に帰ってくる姿を見られて、次のご指摘をいただきました。「（生徒全般の）線が細い、姿勢が悪い」と。私たちが求めている「③ケガをしない体づくり」のためには「②安定性（筋力）と可動性（柔軟性）」が必要なのですが、その大前提には「①柔軟な体と良い姿勢・動作」が必要なのだそうです（下図参照）。

鳥商生は、この「①柔軟な体と良い姿勢・動作」からスタートしないと、「③ケガをしない体づくり」にはたどり着けないとのこと。思い切って、今年は「良い姿勢になる体操」に焦点化し、2年計画で健康 LHR を行うことに変更しました（来年、続編を実施する予定です）。



現代っ子の生活習慣「スマホ・ゲーム」が悪い姿勢の原因？

ケガをしない体をつくるには…

【ステップ1】 今年は「良い姿勢」に焦点化した体操を提案します（実技は3年のみ実施）。

【ステップ2】 来年は可動性（柔軟性）を広げる体操を提案します（2年計画で実施）。

① 柔軟な体と良い姿勢・動作

② 安定性（筋力）と可動性（柔軟性）

③ ケガをしない体づくり

鳥商生の健康課題「姿勢の悪さ」を徹底解決！

9月17日（木）6限のLHRの時間に実施します。講義（20分）と実技（20分）の予定です。講師は鳥取県理学療法士会より、会長の三谷管雄先生と鳥商OB（先輩）理学療法士の皆さんです。

新型コロナウイルス感染症予防のため、3年生のみ大体育館で講義と実技指導を受けます（1・2年生はオンライン中継の予定）。「良い姿勢になる体操」を鳥商OBの理学療法士さんが考案してくださいました。当日、保健委員がお手本を示します！



三谷管雄先生 天野さん、大下さん、藏本さん

※ 3年生は「体操服・タオル」を持参してください。