



仙台っ子エクササイズで パワーアップ!!

ほくは、おふうあ
がりにやってるよ!

体育の授業や家庭でできる、いろんな運動を紹介するよ。これを見ると筋肉が強くなったり、関節が柔らかくなったり、バランスよく立てたり、みんなの体がパワーアップするよ!
回数や時間などは、自分で工夫してね。

仙台市健やかな体の育成プラン
推進キャラクター「まもるくん」

※安全に、十分に気を付けて行いましょう。

くも歩き

①仰向きのまま、両手のひら、両足の裏を床に付ける。②腰を上げる。③体のバランスやタイミングを図りながら、前や後ろに歩く!



足の裏も床に付けて!



腰を上げて!



少しずつゆっくり進もう!



ゆりかご立ち

①あごを引いて背中を丸めてしゃがむ。(手は組まなくてもOK) ②そのまま後ろに転がる。③かかとをおしりに付けるように前に転がる。④両足だけで立つ!



※マットの上などでやろう!

足の裏を床に付けて!



あたま頭に気を付けて!



かかとを勢いよく!



からだまを前に!

かたあし片足しゃがみ立ち

①手を合わせ、片足で立つ。②そのまま半分くらい膝を曲げる。③二人でタイミングを図ったり、バランスを取ったりしながら立つ!



かたあし片足で立つ!



ふたりで力を合わせて!



仙台市医師会・仙台市教育委員会

元気なからだを動かそう！ こどもロコモにならないために

運動器の障害のため移動能力の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）
 といい、高齢者において要介護の主な原因であり問題となっています。

子供でも柔軟性低下・筋力低下・バランス能力低下・姿勢変化をきたしている子供が多く見られ、
 こどもロコモと言われており増加しています。

身体を支え、動かすための運動器（骨・関節・筋肉・神経・腱 等）と、生涯にわたり健康で付き合っ
 いくために、こどもの頃からの適切な運動習慣と身体柔軟性の獲得が大切です。

身体の柔軟性を得ることはケガの予防となり、運動を継続していくために必要です。

これから示すように、良い姿勢での生活・身体ストレッチの習慣をつけましょう！

○ 良い姿勢を保つ

良い姿勢

立位



- ① 耳
- ② 肩の外側のでっぱり
- ③ 骨盤のでっぱり
- ④ 膝の皿の後ろ
- ⑤ 外くるぶしの前が一直線上に位置する

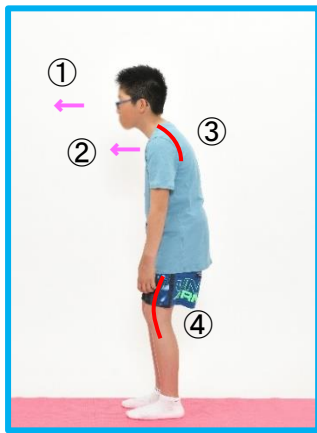
座位



- ① あごを軽く引く
- ② 背すじを伸ばす
- ③ 骨盤を起こす
- ④ 膝を直角程度に曲げる

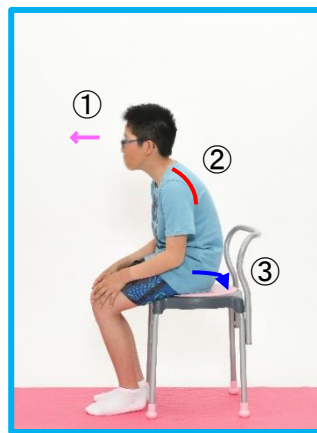
悪い姿勢

立位

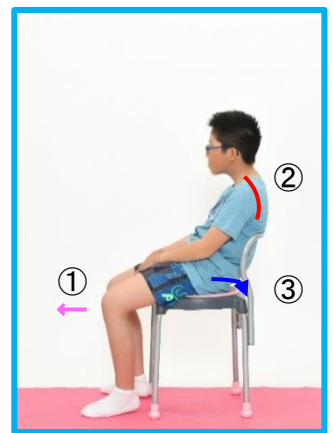


- ① 頭を前に突き出している
- ② 肩を前に突き出している
- ③ 背中が丸まっている
- ④ 膝が曲がっている

座位



- ① 頭を前に突き出している
- ② 背中が丸まっている
- ③ 座る位置が浅く骨盤が後ろに傾いている



- ① 膝が前に出ている
- ② 背中が丸まっている
- ③ 骨盤が後ろに傾いている

○ ^{からだ} ^{じゅうなんせい} ^{たか}
身体の柔軟性を高める

● ^{けんこうこつ}
肩甲骨のストレッチ

① ^{りついで} ^も
立位でタオルを持って

1. ^{おなか} ^{まえ} ^で ^{タオル} ^の ^端 ^{を持つ}。(長めのタオルがやりやすいです。)
2. ^息 ^を ^吸 ^{って}、^手 ^を ^上 ^に ^上 ^げ ^ま ^す。
3. ^吐 ^き ^な ^が ^ら ^腕 ^を ^下 ^ろ ^し ^て ^頭 ^の ^後 ^ろ ^に ^{タオル} ^を ^引 ^っ ^張 ^っ ^て ^い ^き ^ま ^す。
タオルは、^横 ^に ^常 ^に ^引 ^っ ^張 ^っ ^て ^い ^き ^ま ^す。 → 5回 ^か ^い ^か ^え ^し ^ま ^す。
4. ^腕 ^を ^の ^び ^し ^た ^ま ^ま ^頭 ^を ^超 ^え ^て ^腰 ^ま ^で ^{タオル} ^を ^持 ^っ ^て ^い ^く。 → 5回 ^か ^い ^か ^え ^し ^ま ^す。
5. 2セット ^い ^ま ^し ^よう。



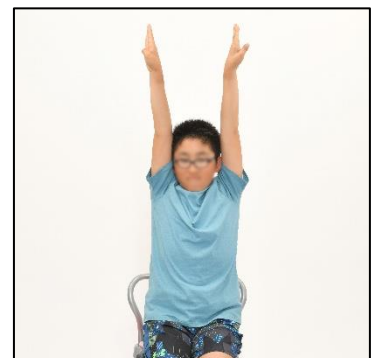
② ^{ゆか} ^{すわ}
床に座って

1. ^正 ^座 ^を ^し ^て ^お ^辞 ^儀 ^を ^す ^る ^よう ^に ^両 ^手 ^を ^前 ^に ^出 ^し ^て ^床 ^に ^手 ^の ^ひ ^ら ^を ^つ ^け ^ま ^す。
2. ^肩 ^甲 ^部・^背 ^中 ^が ^伸 ^び ^る ^の ^を ^感 ^じ ^て、¹⁰ ^秒 ^間 ^伸 ^ば ^し ^ま ^す。
3. ^上 ^体 ^を ^起 ^こ ^し ^て、^こ ^れ ^を ⁵ ^回 ^か ^い ^か ^え ^し ^ま ^す。



③ ^{いす} ^{すわ}
椅子に座って

1. ^顔 ^の ^前 ^で ^両 ^肘 ^を ^く ^っ ^つ ^け ^ま ^す。
2. ^そ ^の ^位 ^置 ^を ^保 ^っ ^た ^ま ^ま ^肘 ^を ^外 ^に ^開 ^き ^ま ^す。
3. ^両 ^手 ^を ^上 ^に ^あ ^げ ^ま ^す。
4. ^肘 ^を ^下 ^ろ ^し ^顔 ^の ^前 ^に ^戻 ^し ^ま ^す。 → 10回 ^か ^い ^か ^え ^し ^ま ^す。



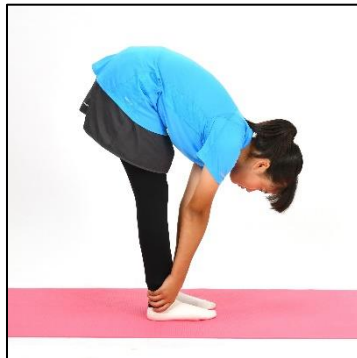
● ハムストリングスのストレッチ

ジャックナイフストレッチ

1. 足を肩幅に広げてしゃがみ込み、膝と胸をつけた体勢になる。
2. 足首をつかみ、膝と胸が離れないように注意しながら足を伸ばします。
3. これ以上足が伸びないポイントで10秒間保持します。
4. 1～3の動作を3～5回繰り返します。



ストレッチ開始前



ストレッチ中

● 大腿四頭筋のストレッチ

1. 床の上にあおむけに寝ます。
2. 一方の膝を曲げ 体を上に引くようにして後ろに倒れます。
3. 呼吸をゆっくり行い太ももの前の筋肉が伸びているのを意識しましょう。
4. 左右30～60秒 2回繰り返します。



● 腓腹筋のストレッチ

1. 両足を前後に開き、足先を正面に向けます。
2. 前脚の膝を曲げながら体重をかけて、後ろ脚のふくらはぎを伸ばします。
その際、かかとを床に押しつけるようにします。
3. 呼吸をゆっくり行いふくらはぎの筋肉が伸びているのを意識しましょう。
4. 左右30～60秒 2回繰り返します。



最後に らくだ歩きとくま歩きをしてみよう！

ももの後ろの筋肉を伸ばし、足首をやわらかくします。さらに腕の力を強くします。
1日にらくだ歩き20歩、くま歩き20歩を目安に、急がずゆっくり歩きましょう。

らくだ歩き

おしりを高く、なるべく前を見ましょう。

①右手・右足を同時に前に出す

②左手・左足を同時に前に出す

①②をくり返す

※うしろのあしをのばしましょう



くま歩き

おしりを高く、なるべく前を見ましょう。

①右手・左足を同時に前に出す

②左手・右足を同時に前に出す

①②をくり返す

※うしろのあしをのばしましょう

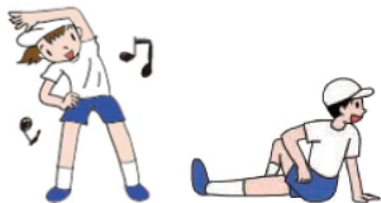


屋外で行える運動の例（小学生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30分くらいを目安に運動しましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

体を伸ばす・ほぐす運動

5分くらい

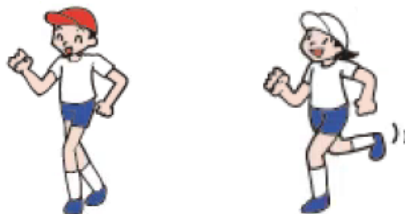


準備運動をしっかり行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分

5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

なわとび

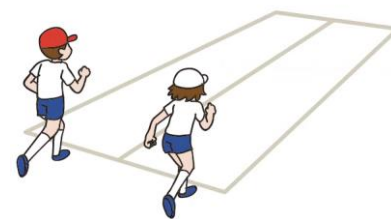
5～10分



いろいろななわとび方をしましょう

かけっこ

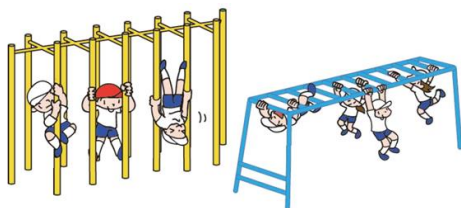
5分くらい



短いきを全力で走りましょう

遊具を使った運動

10～15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

竹馬や一輪車などに乗る運動

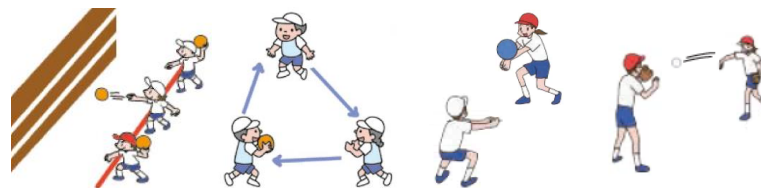
10～15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

ボールを使った運動

10～15分



的当てやボールパス、キャッチボールなどをしましょう

※ 赤いわくの中の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

注意！

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく1人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いきよりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、さけるようにしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。

屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（小学生）

【例1】家や近くの公園などで運動する場合 **30分**

①体を伸ばす・ほぐす運動



5分

準備運動を
しっかり
行いましょう

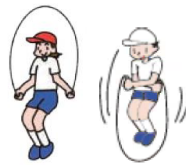
②ウォーキング



10分

安全な場所で
無理のないはやさで
行いましょう

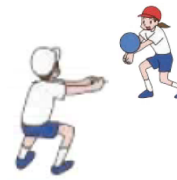
③なわとび



5分

できるとび方で
続けて何回とべるか
挑戦しましょう

④ボールを使った運動



10分

運動する場所のきまりを
守り、安全にできる
運動を選んで行いま
しょう

【例2】遊具が使える公園などで運動する場合 **30分**

①体を伸ばす・ほぐす運動



5分

準備運動を
しっかり
行いましょう

②ジョギング



5分

無理のないはやさ
で行いましょう

③なわとび



5分

いろいろな
とび方に
挑戦しましょう

④遊具を使った運動



15分

使い方の
きまりを守って
運動しましょう

【例3】校庭や運動場などで運動する場合 **30分**

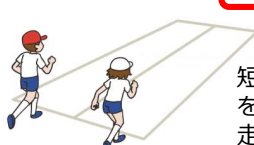
①体を伸ばす・ほぐす運動



5分

準備運動を
しっかり
行いましょう

②かけっこ



5分

短いきより
を全力で
走りましょう

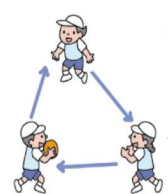
③遊具を使った運動



10分

使い方のきまりを
守って運動しまし
ょう

④ボールを使った運動



10分

友達とボールパスを
するときは、長い
きよりをとって
行いましょう

【例4】校庭や運動場などで、いろいろな用具を使って運動する場合 **30分**

①体を伸ばす・ほぐす運動



5分

準備運動を
しっかり
行いましょう

②ジョギング



5分

無理のないはや
さで行いましょう

③ボールを使った運動



10分

校庭のきまりを守
り、安全にできる
ものを選んで
行いましょう

④竹馬や一輪車などに乗る運動



10分

長く乗ったり、
遠くまで進んだり
しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分にできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】鉄棒運動、壁倒立、バドミントン、テニス・バット・ラケットのすぶり、一人のできるダンス、腕立て伏せ、上体起こし など