

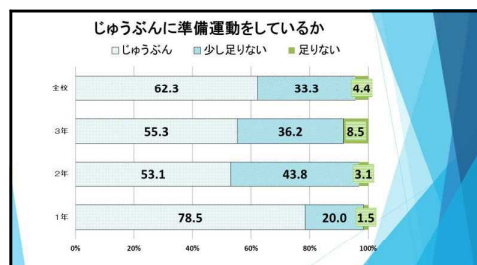
ほけんだより

伊勢崎市立境北中学校
保健室 発行
令和5年12月18日

12月7日（木曜日）の5校時に、境北中の体育館で学校保健委員会が行われました。本年度のテーマは「体の動かし方を知って、ケガを防ごう」として、保健委員のアンケート結果を含む発表と、講師の小畑満先生に、けがを防ぐストレッチを教えてくださいました。境北中生も一緒に体を動かして、ストレッチを行いました。内容を少しですがまとめてご報告いたします。

1. 内容報告

全校にアンケートを取った結果と、日本スポーツ振興センターの過去3年間のけがの件数発生状況を、保健委員さんが発表しました。



「じゅうぶんに準備運動をしていますか」の問いに、十分と答えたのが全校で62.3%。少し足りないが33.3%。足りないが4.4%でした。コロナが落ち着いてきて、部活動に時間をとれ頑張れる状況になってきました。でも、コロナ禍に比べると日本スポーツ振興センター対象のケガも増えてきています。ケガを防ぐことも考えていきたいですね。



「境北中生のみなさんは、どんな部位が痛めやすいでしょうか」の問いです。さまざまな部分を痛めやすいと感じていることがわかりました。これらの部位を痛めないように運動するには、どのようにしていくのがいいのでしょうか。一緒に考えました。

2. 講師の先生から ～ストレッチを教えてください～

講師に、柔道整復師でスポーツトレーナーの小畑満先生をお招きしました。小畑先生は前橋のハート接骨院で診療をされています。スポーツトレーナーとしても県内の学校の学校保健委員会などでご指導してくださっています。小畑先生と久保田さんが指導してくださいました。

今回は大きく分けて、肩甲骨から肩まわりを動かすストレッチと股関節まわりを動かすストレッチを教えてくださいました。体の中心に近いほど筋肉も大きいそうです。それぞれ運動前のストレッチと運動後のストレッチを教えてくださいました。境北中の生徒も、体育館で一緒に体を動かし、実際に体が伸びているのを実感できたようです。ケガを防ぐストレッチを学びました。



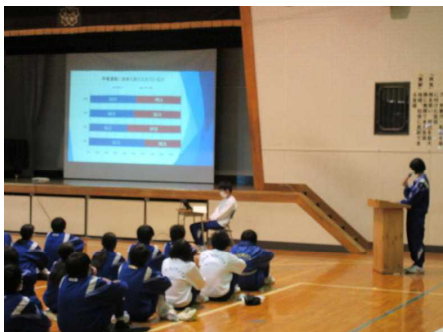
3. 気づきを共有する ～生徒の感想文から～



○改めて体の動かし方や、ストレッチの仕方を考えることができました。始めの保健委員会の発表では、運動のしすぎによる骨折やその骨折を防ぐためにすると良いことがよくわかりました。次のスポーツトレーナーの先生達の講座では、運動前にすると良いストレッチ、運動後にすると良いストレッチを教えてくださいました。実際に教えてもらいながらその場でやってみたとき、どこ筋肉にきているのか、どうしてこういうストレッチをした方がいいのかなどが考えられました。実際にその後の部活で運動後のストレッチをしました。帰る時にいつもよりスッキリした感覚がありました。今後もストレッチを取り入れていきたいと思いました。(1年生)

○今日の学校保健委員会を通してわかったことがあります。ストレッチや準備運動がとても大切なことがわかりました。自分はスポーツ障害(オスグット)を持っていて、つらいときがありました。でも予防法を知って、予防できていたらもっと楽に運動ができるのかなと、思いました。また、トレーナーの人に教えてもらったストレッチをしてみて、すごく体が硬いなと思いました。体が柔らかいとけがもしにくいと思うので、よくケガをする自分にとっては、いいストレッチだなと思いました。そして運動前にするストレッチと、運動後にするストレッチの2種類があることを知りました。教えてもらったストレッチを続けていきたいです。トレーナーの人の話を聞けて、いい経験になりました。(2年生)

○今回の学校保健委員会では、今までよく知らなかったスポーツ障害について知ることができました。また講師の先生に実演も交えてストレッチの方法を教えてくださいました。今までやったことのなかったストレッチを知ることができました。運動前と運動後でストレッチのポイントややり方が違うこと、運動後のストレッチでは反動をつけずにゆっくりやることなど、初めて聞きとても興味深かったです。私は最近、体育の授業以外で運動することが少なくなっているの、家でも勉強の休憩中など、できそうなストレッチをやっていきたいと思いました。未永くスポーツを楽しむためにも、運動前後のストレッチ、準備運動も意識してやっていきたいです(3年生)



【保健委員の発表】



【全校でのストレッチ】



【全校でのストレッチ】