

吉川中学校区 合同学校保健委員会だより

令和7年12月1日

吉川市立吉川中学校区
保健部

令和7年11月5日（水）美南小学校にて
令和7年度吉川中学校区合同学校保健委員会を開催しました。講師には、いいじま整骨院の院長である飯島啓史先生をお招きし、「凛として生きる吉川っ子～姿勢を正してケガを予防しよう～」というテーマでご講演いただきました。

当日の講演内容の一部をご紹介します。



実技1 みんなでやってみよう！体幹ストレッチ

前半は、美南小学校保健委員会の6年生児童も参加しました。

○なぜ、良い姿勢が大事なのか

- 人間の頭はボーリング玉と同じくらいの重さ（5～7kg）があります。良い姿勢で、重い頭をしっかり支えることができると、脳が発達します。姿勢が良い人の方が、計算力や記憶力が良いというデータもあるそうです。

○良い姿勢のためには、「柔軟性」と「筋力」が大切

- まず背中の固さチェックをしました。6年生は柔らかい人が多かったですが、大人は固い人が多くいました。
- 自分の背中の固さを知った後は、「背中のストレッチ」と「正しい姿勢を作るためのトレーニング」をしました。スクワットなどのトレーニングでは、ただひざを曲げてしゃがむのではなく、ポイントを押さえて行うことで、少ない回数でも効果を得られるとのことでした。



背中の固さチェック

背中のストレッチ（2種類あります。背中の上部・下部を分けて伸ばします。）

講演・実技2 姿勢を正してけがを予防しよう

○足首のケガの予防には、「柔軟性」と「安定性」が大切

- 「足首のかたさチェック」と「足首のストレッチ」を行いました。足首をねんざしやすい人は、足首が固く、歩くとき地面にかかとから足がつけていない可能性があるので、正しい方法でストレッチをすることが大切です。

○ケガを予防するマッサージとトレーニング

- 小学生に起こりやすいかかとの成長痛「シーバー病」は、アキレス腱や足底腱膜の引っ張りによっておこります。予防には、ふくらはぎのマッサージが有効です。
- 転びやすい子の特徴の一つに、「おしりが左右に揺れながら歩く」ということがあります。これはおしりの筋力が弱く、地面についていない方に骨盤が傾いている状態です。おしりとふくらはぎのトレーニングで、おしりの筋肉を鍛えることで、転びにくく体作りができます。



足首のかたさチェック

- 壁から 12.5 cmに親指を合わせる
 - 前足のひざを曲げて壁につける
- ※つま先が外に開かない
※くるぶしが浮かない



ふくらはぎのマッサージ

- 片足のひざを曲げる
 - 反対側のふくらはぎを膝に乗せる
- ※筋肉と腱の境目を中心
に押す
※押しすぎないように調整する

ご参加いただいた方の感想の一部を紹介します

- 子どもがスポーツをしているため、大変良いストレッチ、トレーニングを知ることができました。2か月間継続してみようと思います。子どもたちにもぜひ講演会をしていただけたら嬉しいです。
- トレーニングはハードではないのに、体がぽかぽかして気持ちよかったです。ストレッチも、家族と一緒にやってみたいと思います。
- ものすごくためになる、身になる話で、動画にしてもらって何度も見たいくらい大切な話でした。もっと多くの人に知ってもらうことで、子どもの成長に広くつながると思えるものでした。我が子にも習慣づけて、いい体作りに励みたいです。
- 子どもがシーバー病で2か月松葉づえ生活をし、トータル6か月ほどシーバー病に悩まされていました。スポーツを休まなければならず、ただ治るのを待つことしかできず悩んでいました。予防法や筋力の大切さをとってもわかりやすく聞く事ができて、来て本当に良かったと思いました。

保護者のみなさま、吉川中学校区合同学校保健委員会にご参加いただき、本当にありがとうございました。