お家で簡単ストレッチ！！

長崎県の児童生徒体力・運動能力調査報告の結果では、現在「柔軟性」が課題となっていることを知っていますか？体がかたくなり、関節の可動域が狭くなってしまうと、日常生活での様々な動作を制限してしまいます。

今回は、お家でできる簡単なストレッチを紹介します。ストレッチは、体の柔軟性を高めたり、心身をリラックスさせることができます。楽しくストレッチを行い、柔軟性を高めましょう。ストレッチはお風呂あがりなど、体が温まったときに行うと効果的です。また継続して行うことがとても大切です。

〇このシートを活用して 1～2 週間、ストレッチの成果を記録してみましょう。
〇ストレッチ前後に長座体前屈や立位体前屈などを測定し、変化を記録してみましょう。

ストレッチの成果を確認しよう

学校名＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿＿年 ＿＿＿組　名前＿＿＿＿＿＿＿＿

日付	ストレッチ前	ストレッチ後	気づいたこと