

凝りをほぐすストレッチ

平成29年11月20日（月）7限目、1・2年生の読書LHRがあり、各クラスで班ごとに自分のおすすめの新聞記事を紹介し合う「ビブリオバトル」が行われました。毎年、図書委員会・保健委員会のコラボレーション企画として、ビブリオバトル前の時間を利用し、保健委員が「凝りをほぐすストレッチ」を紹介しています。

勉強や読書、電子メディア機器の使用など、私たちは知らず知らずの内に首や肩・背中にかけて凝りを蓄積し、その凝りは疲労や頭痛の原因になることもあります。そこで、簡単にできるストレッチ体操を紹介することで、集中力のUPや気分転換をはかることを目的にクラスメイトと一緒に体感しました。

<事前準備・打ち合せ>

アスレチックトレーナーにポイントの確認と実演スピード・タイミングチェックをしていただきました。



<当日の実演指導>

解説者の言葉に合わせて、しっかり肩から肩甲骨にかけて意識して動かしま〜す。
せ〜のっ！1・2・3・4、5・6・7・8、 2・2・3・4、5・6・7・8

