

報告事項サ

毎月17日は「柔軟の日」ポスター配布について

毎月17日は「柔軟の日」ポスター配布について下記のとおり報告します。

平成28年12月26日

鳥取県教育委員会教育長 山本仁志

記

- 1 配布したもの 体力向上啓発ポスター「毎月17日は『柔軟の日』」
- 2 配布目的 鳥取県の児童生徒の体力・運動能力の課題である柔軟性を高めるとともに体力・運動能力向上について啓発する。
- 3 配布先 県内学校（小、中学校、高等学校、特別支援学校）
※各学級の教室掲示用及び校内掲示用ポスター
県内保育施設・幼稚園等
各市町村教育委員会

心も身体もスツキリと!

保育の中に



運動前の
準備運動に

休憩時間の
運動に

朝の活動に



学習後の
気分転換に

毎月17日は、ひとりで、ペアで、みんなでストレッチ!

じゅうなな

じゅうなん

毎月17日は「柔軟の日」

ペアでするともっと効果があるよ!

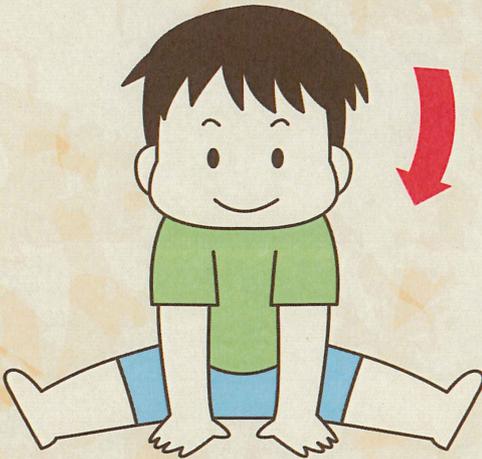
ポイントは
3つ!

体を柔らかくするストレッチを1日1セット、毎日続けよう!

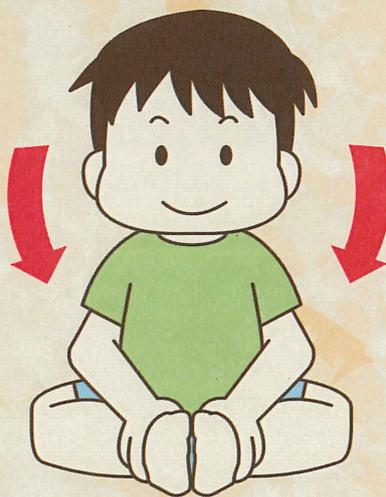
①呼吸を止めない

②無理な力を加えない

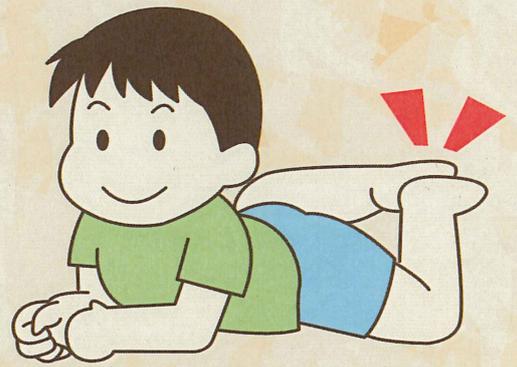
③毎日続ける



1 90度以上足を広げ、
ゆっくりと体を倒す。
そのままの姿勢で20秒



2 かかとを合わせてすわり、
体を前に倒す。
そのままの姿勢で20秒



3 うつぶせになり、ひざを
ひらいて足のうらをあわせる。
そのままの姿勢で20秒

体が柔らかいといいことその① **スポーツのスキルアップ!!**

いろんな動きができるようになり、難しいスキルも身につけやすくなる。

体が柔らかいといいことその② **けがの予防になる!!**

関節への負担が少ないため、けがをしにくい。

体が柔らかいといいことその③ **健康を保つことができる!!**

エネルギーを効率よく消費することができるので、健康な体づくりにつながる!!



こんな
ストレッチも
やってみよう。



背中側で両手握手!

うでを替えてやってみよう。

「毎月17日は柔軟の日」の取組について

この取組は、「子どもの体力向上推進モデル校実践事業（H25～26実施）」において、若桜町（若桜町立若桜学園）が「毎月17日は柔軟の日」として柔軟性を高める運動に取り組んだことが始まりです。児童生徒の柔軟性が高まった取組の成果をもとに、県の児童生徒の体力・運動能力の課題である柔軟性の向上を全県的にめざすための取組です。

【問合せ先】鳥取県教育委員会事務局体育保健課

電話 (0857) 26-7522 FAX (0857) 26-7542