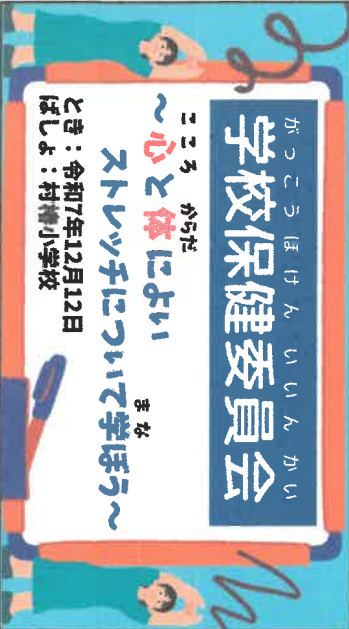


がっこう 保健 かい  
委員会

こころ からだ  
～心と体によい～

ストレッチについて学ぼう～

とき：令和7年12月12日  
ばしょ：村椿小学校



ストレッチをするときよいこと  
～からだ編～

- ・からだがやわらかくなる
- ・運動神経アツアツ↑、スポーツが上手になる
- ・ケガをしにくくなる
- ・姿勢がよくなる
- ・疲れにくくなる

からだを  
上手に動かせる



ストレッチをするときよいこと  
～こころ編～

- ・イライラしにくくなる
- ・不安や悲しい気持ちが軽くなる
- ・集中力がアツアツ↑
- ・緊張がおちつく

気持ちのスイッチの  
切り替えをたずねる



ストレッチしないとき…

|                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>からだがかたくなる</p>  | <p>ケガにつながる</p>  | <p>つかれやすくなる</p>   | <p>からだに悪いところが増えてくる</p>  |
| <p>しせいかわるくなる</p>   | <p>呼吸が浅くなる</p>   | <p>集中力がグワグワ↓</p>  | <p>イライラしたり不安になりやすい</p>   |

ストレッチを試みよう

ポイント

- ①心地よいところで止める
- ②息を止めない、ゆっくり呼吸
- ③どこをストレッチしているか考えながらする



肩甲骨 股関節

