

〈月1回〉

のびのび体操

心も体もやわらかく

10 歩幅を広げるストレッチ (スキルアップ編)

ストレッチをおこなう際の注意点

- ・体を十分に温めてからおこなう。
- ・痛みが出ない範囲でおこなう。
- ・反動をつけずおこなう。
- ・呼吸を止めずにおこなう。
- ・体勢が難しい、上体にぐらつきがある場合は椅子でおこなう。

今回は第1回(24年4月27日号)の「のびのび体操」でご紹介した「歩幅を広げるストレッチ」のスキルアップ編です。

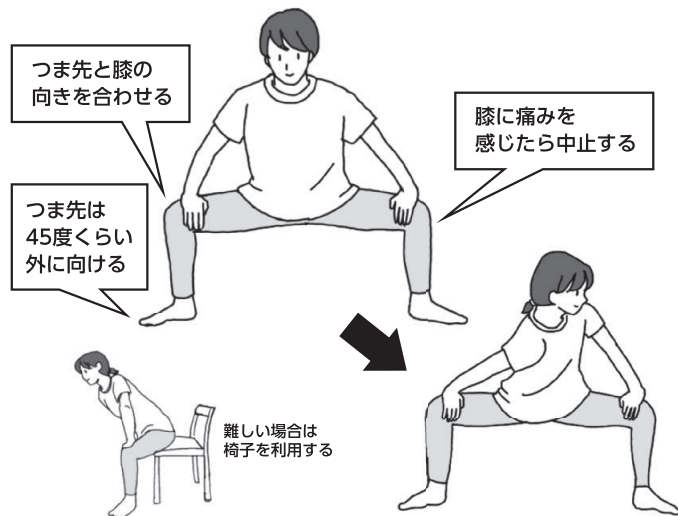
座っている時間や同じ体勢でいる時間が長くなると股関節まわりの筋肉が硬くなり、歩幅の

減少にもつながります。今回のストレッチは柔軟性だけではなく、筋力やバランス能力も必要となるため、無理のない範囲でおこなってください。

1日3分、ストレッチ時間を作りましょう。

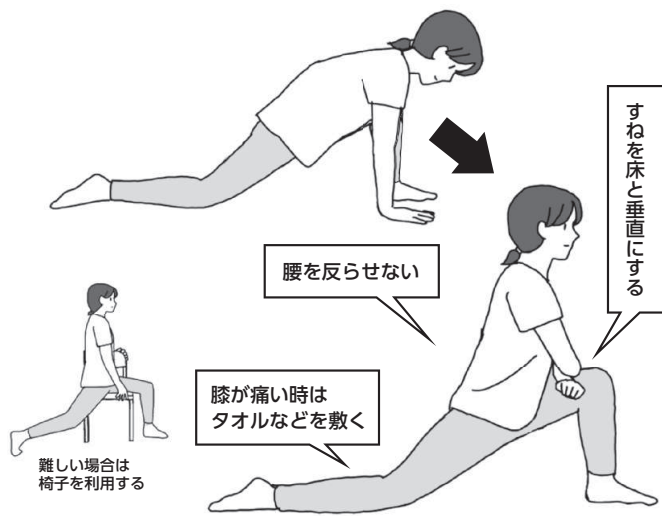
内もものストレッチ

- ①両手を内ももにあて、お尻を後ろに突き出しながら、つま先の方向に膝を曲げ、10秒静止する。
- ②右肩を内側に入れて上体をひねり、10秒静止し、次に左肩を内側に入れて上体をひねり、10秒静止する。



脚のつけ根のストレッチ

- ①左ひざを立て、右脚を後ろにひく。
 - ②ゆっくりと上体をおこし、ももに手を置いて上体をささえる。10秒~30秒程度たったら、反対側も同様に。
- ※きつい場合は①のみをおこなう



J-Stretch協会
城寶 佳也

じょうほう かや
博士(公衆衛生学)。健康運動指導士。2020年に一般社団法人J-Stretch協会を設立。現在、10分間の音楽椅子ストレッチ「のび体操Nobity」の普及啓発をおこなっている。のび体操の動画はこちら→

編集部メールアドレス s-press@shinfujin.gr.jp

ホットライン

埼玉

これからも能登を応援します

【吉川支部 山本延子】
2月9日、「新春の集い」を5年ぶりに開催。歌、



現地の様子を聞いた▲埼玉

班の出し物、ゲーム、消しゴムハンコなどの作品鑑賞、食事会と会員の交流が続きました。最後にレイラ化粧品に勤めているTさんの能登支援訪問の報告がありました。能登半島の復興のすさまじい遅れと、懸命に命をつなぎ2度の災害に耐えながら生活をすすめている人々の話を聞きました。「地震で高い場所では落ちる心配がある

り、下におろしていたところ豪雨で泥だらけになり、読めなくなった書物も」など、現地のリアルさがひしひしと伝わり胸が痛みました。頭髪マッサージで心身の疲れがいやされた人もいます。大変な生活の中でも、心が温かくなるひと時があることに心が救われました。

「航空自衛隊コース」は、戦闘の機材・器具に触れさせ、賭命義務が課せられている自衛隊をかつこいと思わせる内容です。子どもたちにふさわしい内容ではないと考え、2月14日、市長と教育長に抗議・申し入れしました。「15歳未満の子どもに、『基地内ではかできない体験をおして、日本の空を守る航空自衛隊の仕事を手伝ってみませんか?』という教育を勧めないでください。『むななな子ども大学』事業に自衛隊体験を加えないでください」と。

神奈川

新年会&ミニ原爆展

【幸支部 角いさ】2月15日に新年会&ミニ原爆展を開きました。

一人暮らしではなかなか作らないおでんが好評。サラダ、肉団子、甘酒などを食べておしゃべり。楽しいひとときでした。食事のあとはミニ原爆展。原爆のパネルを見て文章を読み上げました。

言葉にしてみると原爆



おしゃべりがはずんだ▲神奈川

福岡

小・中学生に自衛隊体験させないで



情報を早くつかんで▲福岡

【宗像支部 辻伸子、鐘井秀子】小・中学生に自衛隊を体験させる学習に抗議しました。

2月初め、小学生の子が持つて帰ったチラシを見て驚いた保護者が会員に連絡。そのチラシは、宗像市教育委員会(地域教育連携室)が出した、「子ども大学航空自衛隊

北海道

教育委員会に要請

【美瑛支部 吉岡ふみ子】2月4日、教育委員会に要請行動をしました。支部からは6人、教育長と教育部長が対応しました。支部からは、「日の丸・君が代」を強制しな



要望書をわたした▲北海道

いこと、市内小学校での集団でのいじめ、教員の働く環境、平和教育等の課題を話しました。教育長からは、2022年から無償となった小学校2校、中学校2校の学校給食が、食材費高騰でも質を落とすことなく、手作りを基本に作られていること。転勤してきた教職員からも評価されていることが話されました。教育部長からは、「ぜひ、給食センターで試食を」と勧められました。支部としてとりくみたいと考えています。