

横浜労災病院 ストレッチングの出張授業 大綱小5年「運動会に活かす」 〈横浜市港北区〉

10/29(日) 13:00配信



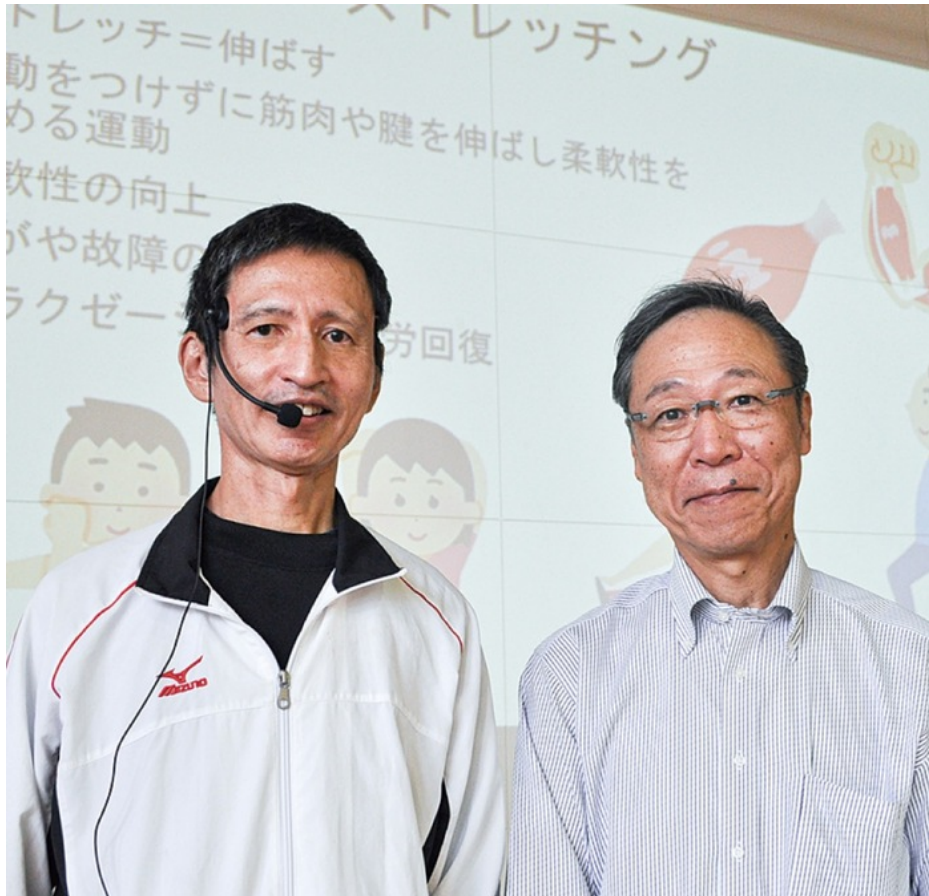
ストレッチングの出張授業

大綱小学校（高橋亨校長）で10月19日、横浜労災病院による出張授業「運動にあたってのストレッチング」が行われ、5年生児童約140人が、運動器やストレッチ運動について学んだ。

同病院の院長で、整形外科医の三上容司院長が、身体のしくみや運動器についてなどをスライドを見せながら解説。続いて理学療法士の林宏樹さんが、ストレッチ運動やウォームアップなどの実技指導を行った。児童らは腹筋や背筋に力を入れたり、伸ばしたりし、2人1組で足首から太ももまでの腿を伸ばすストレッチを体験した＝左上写真。

これは同病院と、三上院長が専務理事を務める（公財）運動器の健康・日本協会が連携して取り組む事業で、今回が初。授業を通じて子どもたちの運動器の健康増進など、心身の健全な成長、発達に寄与する狙いだ。三上院長によると、子どもの運動能力の二極化が進んでいるという。「うまくしゃがめない、転んだ時に手で支えられないなどの子どもが増えており、手足の骨折やねん挫などのけがに繋がる。この授業が運動に興味を持つきっかけになれば」と意義を話す。体験した横山葵さん（5年）は「身体がピーンと伸びてすっきりした。家でもやってみたい」と感想を述べた。

来週28日の運動会で組体操を行う5年生。学んだストレッチを本番に活かすという。



三上院長(右)と林さん