



朝会の中での話を簡潔にまとめて紹介します。

11月19日 「キン肉マンと一緒にやってみよう！」

今日は、体力のお話をします。5月に新体力テストをして、自分の体力がどのくらいあるかを測りました。覚えていますか？（「はい」と多くの声）

それから半年の間、外で元気に遊んだり、体育の授業を頑張ったり、いろいろな運動に挑戦してきたので、みんなの体力はきっと伸びていると思います。

そこで今日は、みなさんに2つ、体が柔らかくなる運動、柔軟性を高める運動を紹介します。

まず1つ目は、「ジャックナイフストレッチ」という運動です。これは、徳島大学医学部の先生が考えた運動です。

ここで、一緒に運動をしてくれる、スペシャルゲストをお呼びしたいと思います。みなで大きな声で呼ぶと、出てきてくれると思います。「せ〜の」って言ったら、「ゲストさ〜ん」って大きな声で呼んでね。いくよ。「せ〜の」「ゲストさ〜ん」（キン肉マン登場）

みんなのために、やってきてくれました。キン肉マンです。（拍手で迎える。）

それでは、キン肉マンに実際に「ジャックナイフストレッチ」をやってもらいます。よく見ておいてください。やってもらう前に、キン肉マンの体の柔らかさを確かめてみましょう。ひざを伸ばしたまま、どこまで前に体が曲がるかやってもらいます。（指先が床につく。）

では、「ジャックナイフストレッチ」をやってもらいます。

- ①足を閉じたまま、かかとを浮かせないようにしゃがむ。
- ②両手で両足首の後ろをしっかり握り、胸と太ももをくっつける。背中ではできるだけまっすぐ伸ばす。
- ③胸と太ももが離れないように、おしりをあげて、ゆっくりとひざを伸ばす。
- ④これ以上伸びないところで、止まって、10秒、数える。

さっきとどのくらい変わったのか、もう一度、体を前に曲げてもらいましょう。（手のひら全体が床につく。）

さあ、みんなも、一緒にやってみましょう。（実際にみんなでやってみる。）

体が柔らかくなりましたか？（約2／3に児童が手を挙げる。）大人の人は、腰痛予

防にも効果があるそうです。また、怪我を防ぐのにも役立ちます。しばらくやらないと、効果が薄れてくるので、続けてやることが大事です。

もう一つ紹介します。

上半身の筋肉を柔らかくし、良い姿勢を保つのによい運動です。

- ①まず、両手を頭の後ろで組む。
- ②手を組んだまま、両方のひじをぐっと前に向ける。
- ③その姿勢のまま、肘と顔だけ、上に向ける。胸とお腹はそのまま。
- ④元に戻す。これを5回繰り返す。最後の5回目は5秒間止まる。

さあ、みんなも、一緒にやってみましょう。(実際にみんなでやってみる。)

道具もいらないので、また、体育の時間やお家でもやってみてください。これを続けることで、体がだんだん柔らかくなっていきます。お家の人にも教えてあげて一緒にやってみるのもいいかもしれませんね。未来の自分のために、毎日コツコツチャレンジしてみてください。