



# ほけんだより

令和7年11月5日  
江東区立深川小学校  
校長 川辺 章絵  
主任養護教諭 細小路麻美

## 11月の保健目標

### 姿勢を正そう



## 体幹を強くする遊びにチャレンジしよう！

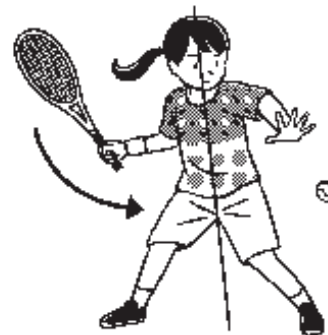
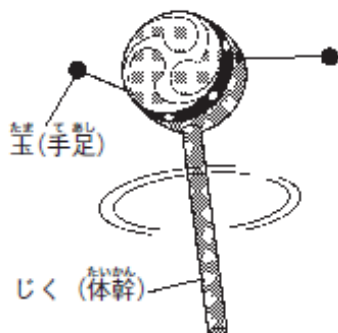
頭や手足をのぞいた胴体部分のことを「体幹」といいます。体幹には大きな骨や筋肉が集まっています。体を支え、手足を動かすときの土台となります。

「はやく走れるようになりたい。」「ボールを遠くに投げられるようになりたい。」といて、手足の筋肉だけをきたえても、なかなか上達しません。土台となる体幹が弱くて不安定だと、バランスをとりにくかったり、手足にうまく力を伝えられなかったりするからです。

体幹が強くなると、スポーツが上達しやすくなるだけでなく、良い姿勢をキープできたり、大げかの予防につながったりして、全身の健康につながります。

### 土台が強いと力が伝わりやすい

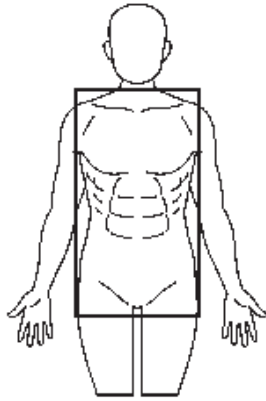
体幹は、でんでんだいこにたとえるとじくの部分に当たります。でんでんだいこは、じくが強くてしっかりしているので、玉を思いどおりに動かして鳴らすことができます。同じように、体の土台となる体幹が強いと、手足に力がスムーズに伝わるようになります。



土台が強い→手足に力が伝わりやすい

# ★ 体幹が強くなると ★

体幹



姿勢が良くなる



自然と良い姿勢がとれるようになるうえ、同じ姿勢を続けていてもつかれにくくなります。

スポーツが上達する



手足などにスムーズに力が伝わるようになり、スポーツが上達しやすくなります。

大げさをしにくくなる



バランスをくずしたとき、とっさにうまく手をついたり、受け身をとったりできるようになります。

## 遊びながら体幹を強くしよう

体のバランスがくずれそうになると、体をまっすぐに保とうとして自然と体幹の筋肉が使われます。そのため、たおれないようにバランスをとる動きを遊びに取り入れると、体幹が強くなります。

### 片足バランス

体をまっすぐに保ち、10秒キープ



左右の足で、同じようにやってみよう

### 手おしずもう

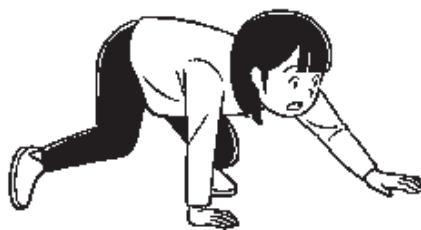
手だけでおし合う



足が動いたほうが負け

### クマ歩き

うでをのばし、前を向いて進む



ひざをつかない

### ラッコのポーズ

頭とかたを上げて、10秒キープ



ひざは直角

手はゆかに水平