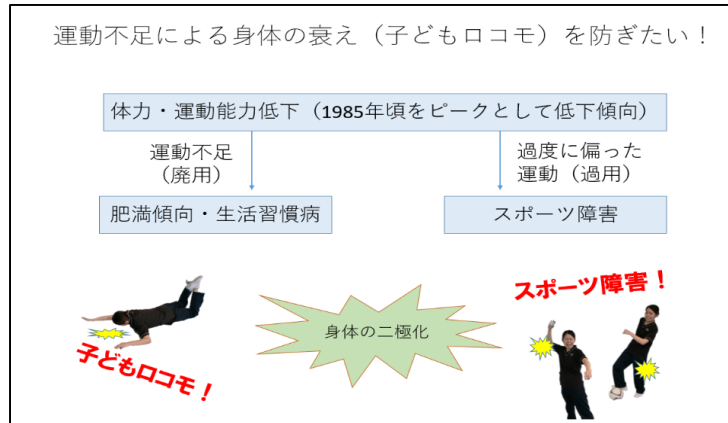


令和6年度 学校保健事業の実施

藤枝市内の小中学校より講座依頼を受け、今回は特別支援級と中学2・3年生を対象に身体機能の評価や運動指導を3つの会場で行いました。

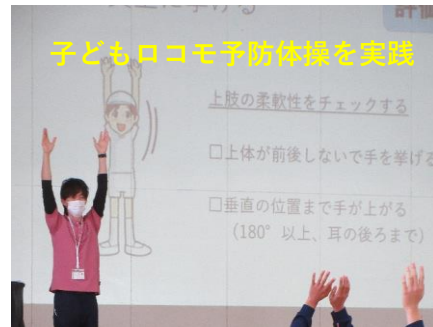
【特別支援級】

体操の前後に片足立ちや体前屈などの5項目のロコモチェックを行い、1項目でも改善を感じた生徒は参加者13名中の7人でした（その場の挙手により確認）。また、25m程度の走行時間でも、9人の生徒の計測した走行時間が短縮されました。過半数の生徒の身体機能改善がみられ、楽しかったとの声も聞かれ、有意義な時間となりました。



【中学2年生】

子どもロコモ予防体操を実施することで、運動の実施前後でしゃがみ込みや体前屈が改善する生徒が見受けられ、参加した半数近くは、体操による効果を実感していました。また、身体・骨の発達によるスポーツ障害や運動と学力の関係について講義を行いました。どの生徒もメモを取りながら真剣に聴講している様子がみられました。



【中学3年生】

スポーツに取り組む生徒が多く、成長期における運動で気をつけた方が良いことを説明しています。学習面にも活かせる運動として、インターバルトレーニングで心拍数を上げることも実践しました（心拍数増加で脳血流が増え、学習が促進されることを狙いとしている）。生徒からは、これからは背筋を伸ばして歩きたいといった感想が寄せられました。

