

第2回学校保健委員会「けがの予防」Ⅱ

1 発表のポイント1

○第1回学校保健委員会からー

・第1回学校保健委員会の様子



第1回学校保健委員会の提言

- 体力がある人は
怪我が少ない
- 体幹を鍛えることが
重要

2 発表のポイント2

○第2回学校保健委員会の研究の方向



- わずかなトレーニングで体幹は鍛えられるか？
ー体育の授業中に体幹を鍛えるトレーニングを取り入れてー

3 発表のポイント2

○「上体起こし」と「レッグレイズ」について
1か月トレーニングしてみました。

○上体起こし（1・2年）



○レッグレイズ（3年）



○回数が向上したか4月の体力テストの結果と比べて見ました。



・反復横跳び



反復横跳びも測定したが数値の変化は見られなかった。



トレーニングをして体力向上した生徒の割合

学年	トレーニングの回数	向上した生徒の割合
1年生	7. 25回	60%（72名／128名）
2年生	6回	21%（26名／126名）
3年生	9回	56%（66名／118名）

・トレーニングの回数は、クラスの平均期間は1か月

○少ない回数でも**上体起こしの回数が増えた生徒が多かった。**
少ない回数でもトレーニングを取り入れると効果的で
体幹が向上しけがの予防につながる。

○筋肉が付いている生徒と付いていない生徒

事前アンケートから分かったこと
上体起こしの得点が低い生徒は・・・

筋肉がついていないと自覚して
いる生徒

1年・・・88.6%

2年・・・72.5%

3年・・・73.1%



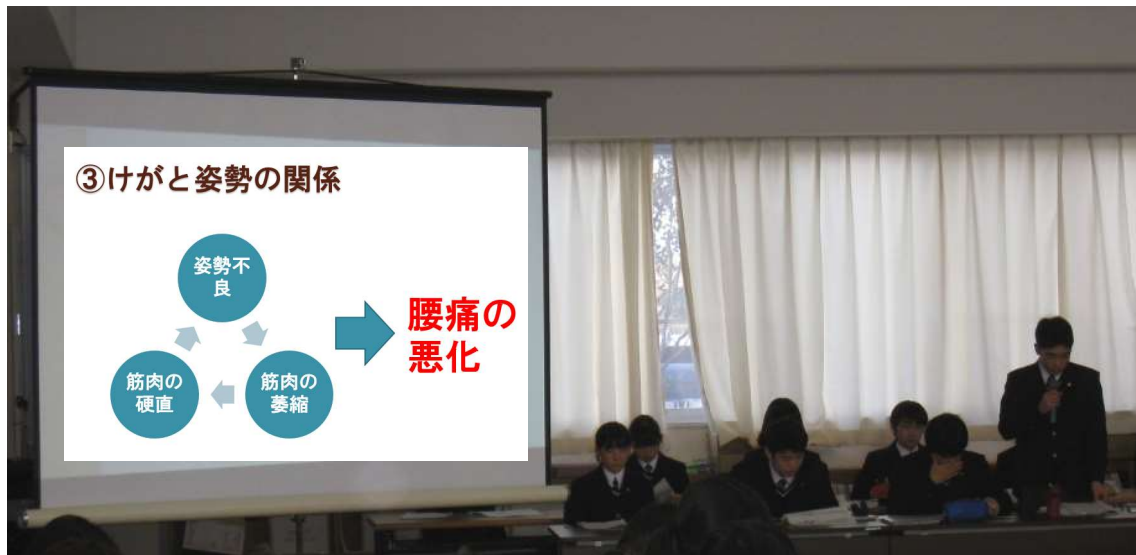
①事前アンケートで「筋肉はついてないほうだ」と答えている人のほうが筋肉がついたと感じている

②短期間でも、“腹筋がついた”と実感を得やすい！

○腹筋は、**短期間の少ない回数**で筋肉がついたことが
実感できるトレーニングです。

○運動嫌いな人は、運動を続けられない人が多い。**運動好きに**
なりましょう。

○まとめ



まとめ

- 姿勢、体幹、けがには関係があるといえる。

