



# 笠原体育館だより

## 自分の身体 知っていますか？

～スポーツ庁の室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画～

スポーツ庁ホームページで公開されている、室伏広治長官が独自に考案された「セルフチェック」をご存じでしょうか。このホームページでは、健康的な日常生活のために自分の身体を把握し、意識的に身体を動かすきっかけ作りを目的として、11の動画が掲載されています。今回はそのうち『肩甲骨の可動性チェック』をご紹介します。



### Check! これ、できますか？



① 親指が前にくるように、親指と人さし指で反対側の耳たぶをつまみます。



② 耳たぶをつまんだまま肘を顔の前から頭の後ろに回し、また顔の前まで戻します。



肘が回らなかったり、頭が動いてしまったりする場合は肩甲骨の可動性が十分でない可能性があります。



この状態を保てるように定期的にチェックしましょう。

### Exercise! さあ、改善運動をしましょう



鏡を見ながら確認すると良いですよ

① 壁から拳一つ分前に立ち、壁に背中全体をつけて、両肘は肩の高さで90度ほど曲げ、肘と手首が壁につくようにします。



② 手の位置がずれないように注意しながら肘、手、背中が壁から離れない範囲で最大限腰をおろし、手の位置を変えずにゆっくりと元の位置まで戻ります。一度のエクササイズで3～5回、合計2～3セットを目安に取り組みましょう。

無理せずおこなきましょう



全部で11種類のセルフチェック動画があります。ぜひスポーツ庁のホームページから実践してみましょう。  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/jsa\\_00040.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html)

QRコードはこちら →

