

「子どもロコモ」知っていますか？

新型コロナウイルスによる外出自粛で体を動かす機会が減る今、
子どもたちの運動機能には異変が起きているかも！！

- ✓ 朝礼で立ってられない、つる
- ✓ 姿勢が悪い
- ✓ 上手くしゃがめず和式トイレが使えない
- ✓ 転びやすい
- ✓ 腕で体が支えられず、雑巾がけができない



子どもロコモチェックをしてみよう！

①片脚立ち

(左右で5秒以上できるかな？体のバランスをとれるかな？)

②しゃがみ込み

(腕を前に伸ばし、足裏を床につけたまましゃがめるかな？)

③肩の挙上

(両腕をまっすぐ上にあげられるかな？肘や背筋は伸びているかな？)

④体前屈

(膝を伸ばしたまま、指が床に付くかな？)



**※1つでもできないものがあれば、
子どもロコモに該当するかもしれません。**

お家で一緒に子どもロコモ体操をしよう！

グーパー運動：グーをしながら肘を引き、パーにしながら腕を前に伸ばします。

肩甲骨の運動：手を頭の後ろに組み、息を吸い大きく胸を張って肩甲骨を閉じます。
次に、ゆっくり深く息を吐きながら肘が顔の前に来るように肩甲骨を開きます。

前屈体操：両手を組み手のひらを上に向け伸びをします、つま先立ちでさらに伸びましょう。
そのままかかとをついて前屈します。腕をだら〜んと伸ばし肩甲骨を使って左右交互に腕を下げます。



ロコモ＝ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について、詳しくは [News Letter-Vol.3](#) をご覧ください。