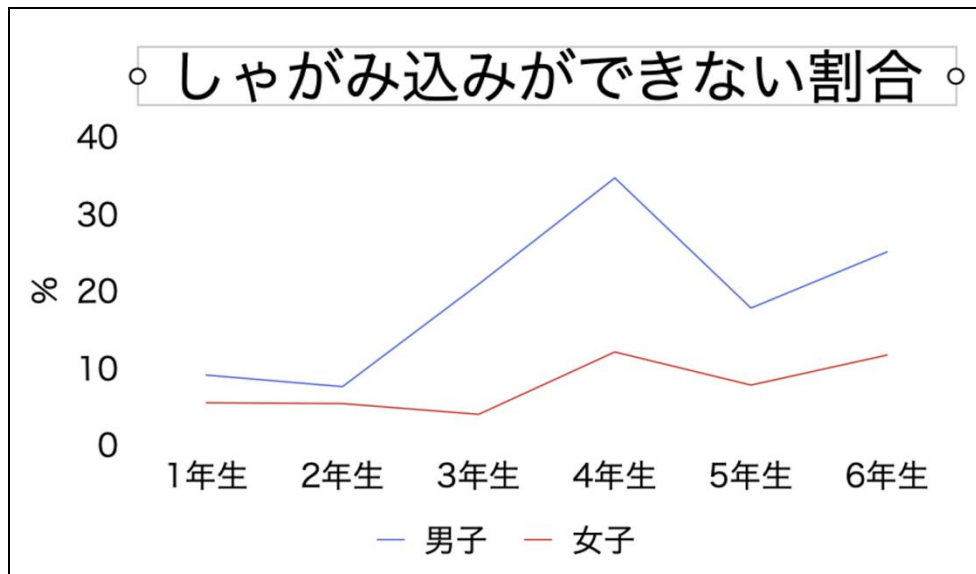


しゃがみ込み運動指導の目的

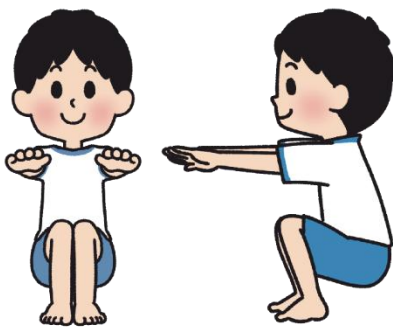
保護者用



しゃがみ込みは、できなくても特に日常生活で困ることは少ないですが、しゃがみ込める児童生徒と比較して、転倒率が高く、下肢の筋力が弱い傾向にあります。また、スポーツ障害（使いすぎ症候群）も生じやすくなります。



単一小学校全校生徒 626 人を対象に調査 (2018 年)



成長期の児童生徒は、適切な運動指導により、しゃがみ込めるようになる可能性があります。また運動指導により、下肢の柔軟性、筋力、バランス力の向上も期待できます。

しゃがみ込み運動指導方法

医療機関用

<しゃがみ込みテストについて>

しゃがみ込み動作は、左右の足部内側あるいは膝内側を十分に合わせ、踵の離床、足部内側あるいは膝内側の開排に注意しながら、殿部と踵を近づけるようにゆっくりとしゃがみ込み、膝関節を完全屈曲した状態で5秒間保持することをしゃがみ込み可能とする。上肢のポジションは特に規定はない。

<しゃがみ込み運動指導前身体機能検査>

- ・ 腰椎前屈制限の有無（閉脚立位姿勢から、膝を伸展したまま腰椎を前屈し、指先が床につけば制限なしと判断する）
- ・ 大腿四頭筋柔軟性の良不良（立位で片方の足を同側の手で持ち、同側の股関節を伸展位に保ったまま、踵を臀部につけることができれば、柔軟性良好と判断する）

<しゃがみ込み運動指導について>

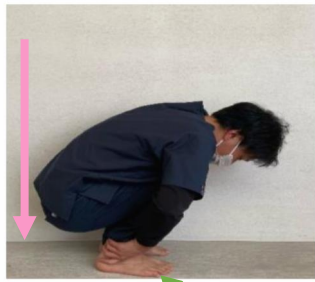
- ・ 運動指導は【基礎訓練】→【柔軟訓練】→【筋力訓練】の順番で行う。
- ・ 運動指導前身体機能検査で問題があった場合は、【基礎訓練】から、問題がなかった場合は、【柔軟訓練】から運動指導を開始する。
- ・ 運動指導は2週に1回行い、しゃがみ込み動作が可能となった、または【筋力訓練】の指導後2週後の時点で指導を終了をする。（最長6週）
- ・ 【基礎訓練】の内容は特に重要なため、訓練が進んでもできるようになるまで、継続して行なっていくよう指導する。

『 基礎訓練 』

【1.ジャックナイフストレッチ 2.股関節屈筋群ストレッチ】

1. ジャックナイフストレッチ (お尻の上げ下げ運動)

回数：3～5回



足は肩幅に広げましょう



足首を掴みしゃがめる位置までお尻を下げる

⇒ 太もものウラが伸びるところまでお尻を高く上げる

⇒ 3秒キープしてからお尻を下げる

【ポイント】

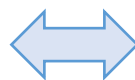
① 太ももと胸はなるべく離れないようにくっつけておく

② ゆっくりとしたテンポで動く ③ 呼吸を止めない

★別法：うまくしゃがめない・バランスを取れない人はコチラ↓↓

イスに座って足首を掴んだまま太もものウラが伸びるところまでお尻を高く上げる

⇒ 3秒キープしてからお尻を下げる。



2. 股関節屈筋群ストレッチ (太ももの前のストレッチ)

回数：20秒キープ 3～5回、左右とも



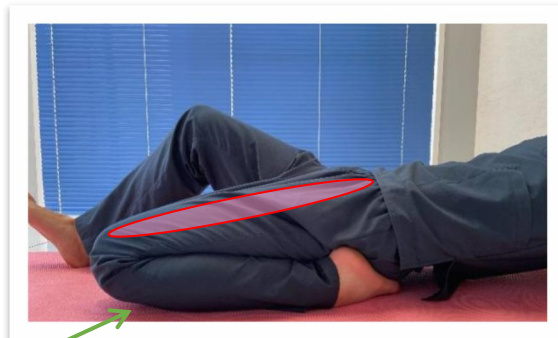
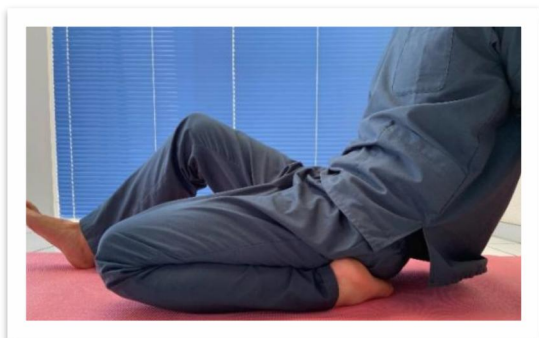
の 伸ばす脚を正座にする

⇒背中を後ろに倒していき太ももの前が伸びていると感じるところで20秒キープ

【ポイント】

①膝下が床から離れないようにする②反対の脚は少し膝を立てておく

③優しく深呼吸しながら伸ばす



膝下が床から離れるとストレッチ効果が下がるので注意！

トレーニングカレンダー

おうちで運動ができた日には○、できなかった日は×をつけましょう。

曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
指導日						

『 じゅうなんくんれん 柔軟訓練 』

【1. 足関節可動域エクササイズ 2. 股関節伸筋群ストレッチ】

1. 足関節可動域エクササイズ (足首の柔軟体操)

回数：3～5回、左右とも

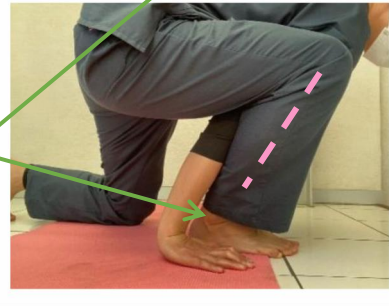
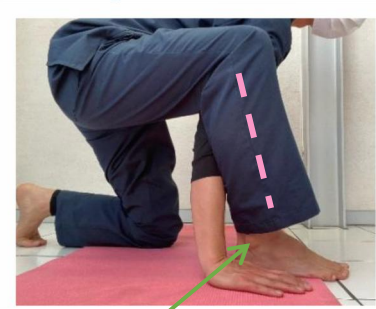


片膝立ちになり、前足の膝下を前後に倒し

足首を動かす。

【ポイント】

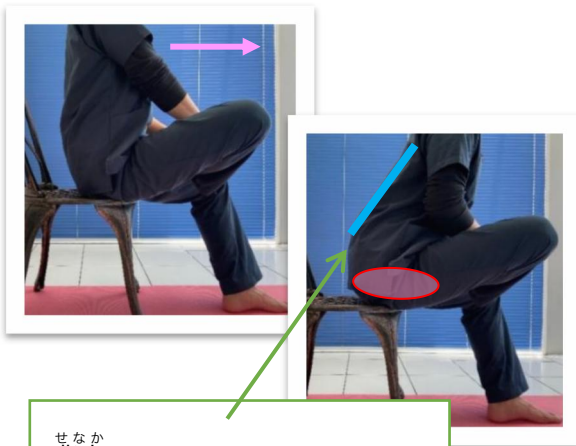
- ① 手は脚の内側から通し足の横につく
- ② 踵・つま先が床から離れない



足首の動きを感じましょう！

2. 股関節伸筋群ストレッチ (①お尻のストレッチ②太ももの後ろのストレッチ)

①お尻のストレッチ 回数：20秒キープ 3～5回、左右とも



背中をまっすぐにしましょう。

座って足を組み上半身を前に倒す

⇒お尻が伸びていると感じるところで

20秒キープ

【ポイント】

- ① 背中を丸めない
- ② 優しく深呼吸

② ^{ふと}太ももの^{うし}後ろのストレッチ ^{かいすう}回数：20 ^{びょう}秒キープ 3~5回、^{かい}左右^{さゆう}とも

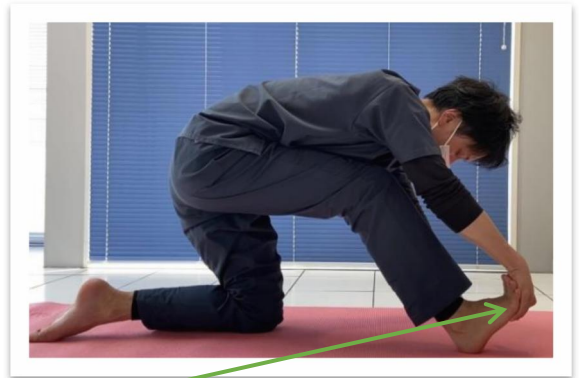
^{かたて}片手で^{まえあし}前足の^{さき}つま先をおさえる

⇒ ^{しり}お尻を^{うし}後ろに引いて^ひ太ももの^{うし}後ろを^の伸ばし、^の伸びて

いると^{かん}感じるところで20 ^{びょう}秒キープ

【ポイント】

- ① ^{むね}胸を^{ふと}太ももにつける ② ^{やさ}優しく^{しんこきゅう}深呼吸しながらのばす



^{あし}足の^{ゆび}指を^そ反っておさえると^{あし}足の^{うら}ウラや^{ふくらはぎ}ふくらはぎも^{いっしょ}一緒に伸びます

トレーニングカレンダー

おうちで運動ができた日には○、できなかった日は×をつけましょう。

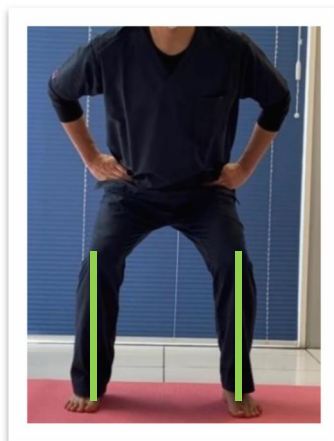
曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
指導日						

『 筋力訓練 』

【 1.スクワット 2.腹筋 】

1. スクワット

回数：10回 2～3セット



足を肩幅くらいに広げ、横から見た時に、上半身と太ももで

「>」を作るように、腰を真下に下ろす

【ポイント】

①膝の位置はつま先に合わせる

②前面：内股にならない

③背中を丸めない

④つま先と踵が浮かないようにする

2. 腹筋

回数：10回 2～3セット



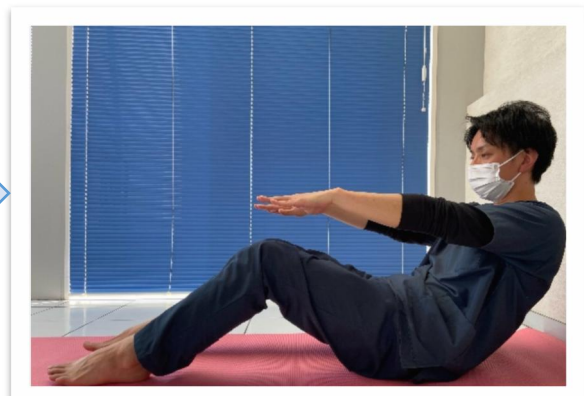
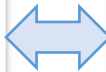
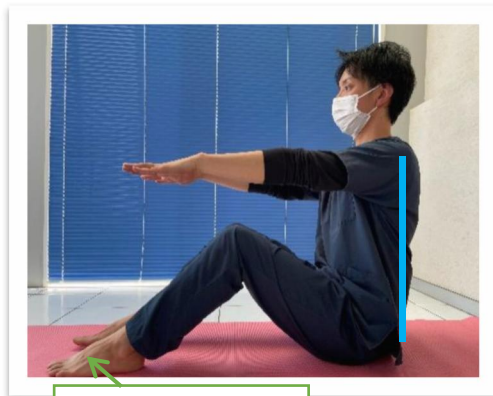
足を肩幅に広げた体育座りをし、背筋を伸ばす⇒お腹に力を入れながら背中を丸める

⇒戻ってこられるところまで上半身を少しずつ後ろに倒す⇒最初の位置に戻る

【ポイント】

①お腹に力を入れゆっくりと動く ②腕と目線はまっすぐ前へ

③後ろにコロンと倒れないよう注意



足の位置は肩幅に

トレーニングカレンダー

おうちで運動ができた日には○、できなかった日は×をつけましょう。

曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
指導日						