

『いちにちいっかい ワッチをやろう！』

平成30年度より、本校では姿勢改善や柔軟性向上のために、小田島版「World Greatest Stretch」（ワールドグレイテストストレッチ＝愛称「ワッチ」）を考案し、運動時の準備体操等に取り入れています。股関節の可動域が大きくなるので、怪我の防止につながっていることを実感しています。また、姿勢が悪くなると脊柱や歯並びの異常につながることも指摘されています。その予防に「ワッチ」は有効です。学校だけでなく、家庭・地域でも取り組んでいただけたらうれしいです。

※呼吸を止めず、ゆっくり深呼吸しながら左右3セットずつ行うと効果的です。

（1）アイーンのポーズ 【10秒】



- ・左(右)足を床に垂直に立てる。
- ・右(左)手を床につく。
- ・左(右)手のひらを90°にして床に近づけるようにする。
- ・顔は前。
- ・背中まっすぐ。

（2）手のひらを太陽に 【10秒】



- ・アイーンの腕を上まっすぐ引っ張り上げる。
- ・目線は指先。
- ・指先までピン。

（3）生まれたての小ジカ 【10秒】



- ・両手を床につく。
- ・腰を高く持ち上げる。
- ・重心を後ろへ（つま先を上げる）
- ・後ろ足のかかとを床につけるように。
- ・顔は下でよし。

（4）ヨガのポーズ 【10秒】



- ・左(右)足は床に垂直。
- ・上体を起こし、胸の前で手を合わせる。
- ・お腹に力を入れ、ぐらぐらせずに上体を保つ。