

〔運動・スポーツにおける抗酸化物質の役割〕

ポリフェノール、フラボノイド、カテキンなどの抗酸化物質を多く含む食品は、ビタミンA、B、Eを多く含む食品です。それらのビタミンはアメリカで行われた調査で不足しがちな栄養素です。また、塩分(Na)の摂り過ぎを補うカリウムを多く含み、さらに不足しがちな食物繊維を多く含むのも野菜、根菜、海藻類です。

発がん抑制効果が強力なアブ

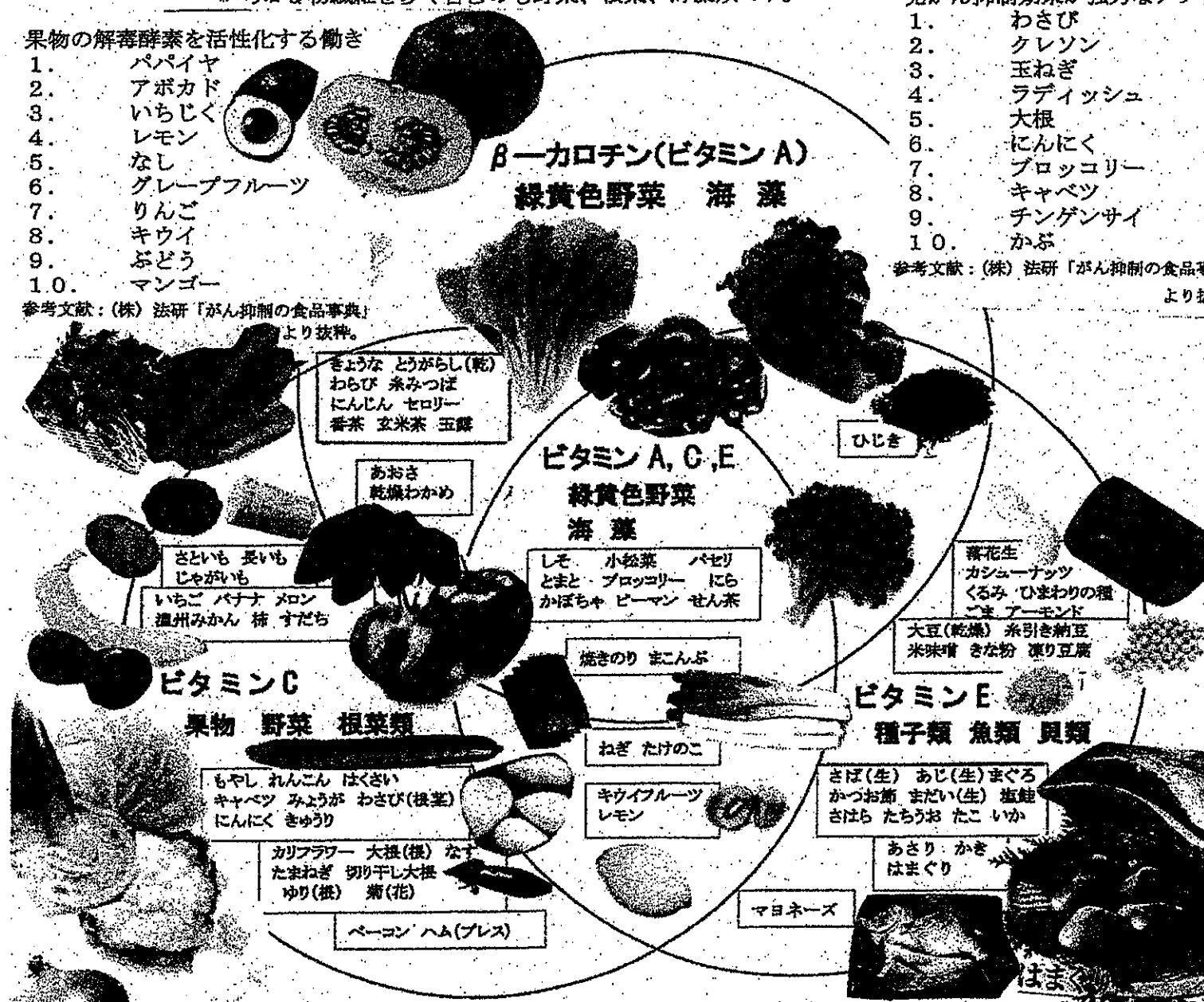
果物の解毒酵素を活性化する働き

1. パパイア
2. アボカド
3. いちじく
4. レモン
5. なし
6. グレープフルーツ
7. りんご
8. キウイ
9. ぶどう
10. マンゴー

参考文献：(株)法研「がん抑制の食品事典」より抜粋。

1. わさび
2. クレソン
3. 玉ねぎ
4. ラディッシュ
5. 大根
6. にんにく
7. ブロッコリー
8. キャベツ
9. チンゲンサイ
10. かぶ

参考文献：(株)法研「がん抑制の食品事典」より抜粋。



1. β-カロテンは食品100g当たり200μg以上、ビタミンCは100g当たり5mg以上、ビタミンEは100g当たり0.7mg以上含むものです。

2. β-カロテンは、からだの中でビタミンAになります。

3. 角田 聡 水沼俊美 坂井賢太郎：「運動・スポーツにおける抗酸化物質の役割」臨床スポーツ医学1996 vol.13 P.90~P.97 臨時増刊号(原著 Dean, P.J., Ralph, J.C., Elaine, W.F., John, W.E., Gladys, B., Raymond, S.G., Bethany, J.: Glutathione in foods listed in the national cancer institute's health habits and history food frequency questionnaire. Nutr. Cancer 17:57-75, 1992)を参考に生山作成

抗酸化ビタミンを多く含む緑黄色野菜のランキング

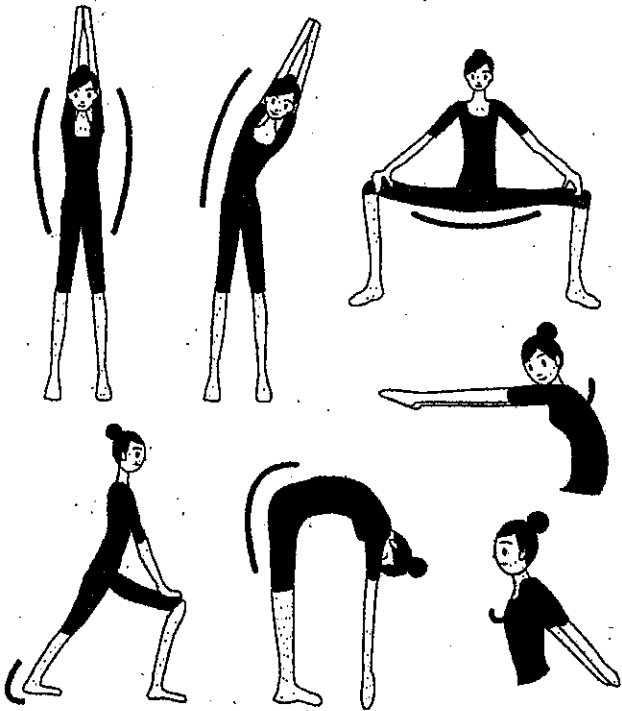
可食部100gあたりの含有量を比較。資料)五訂日本食品成分表

ベータカロテン			ビタミンC			ビタミンE		
順位	食品名	μg	順位	食品名	mg	順位	食品名	mg
1	しそ	11000	1	赤ピーマン	170	1	落花生	1
2	モロヘイヤ	10000	2	パセリ	120	2	モロヘイヤ	
3	にんじん	9100	3	ブロッコリー	120	3	西洋かぼちゃ	
4	パセリ	7400	4	かぶ	82	4	赤ピーマン	
5	あしたば	5300	5	カリフラワー	81	5	自然薯	
6	春菊	4500	6	にがうり	76	6	しそ	
7	ほうれんそう	4200	7	青ピーマン	76	7	だいこん	
8	西洋かぼちゃ	4000	8	わさび	75	8	大豆	
9	だいこん	3900	9	キウイフルーツ	69	9	梅	
10	にら	3500	10	モロヘイヤ	65	10	パセリ	

日常生活に運動を!

ストレッチ & 準備体操

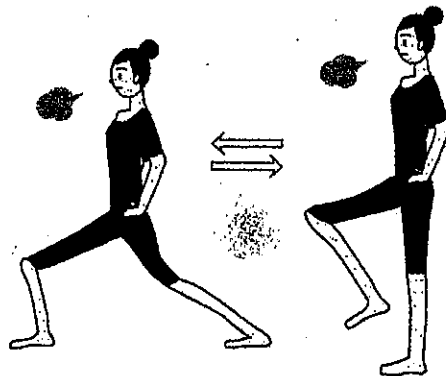
筋肉や腱をしっかりと伸ばす
関節をしっかりと動かす



筋力を高める運動

スロトレ ~ノンロックスロー法~

- ゆっくり行う (3~5秒)
 - 関節をロックさせない
 - 吐く・吸うの呼吸を大切に
 - 鍛えている筋肉を意識
 - 種目終了毎にストレッチ
- *きつい!とを感じるのが正解***
~ 動作を確認しましょう ~



ストレッチ & 整理体操

全身持久力を高める運動

運動の目安

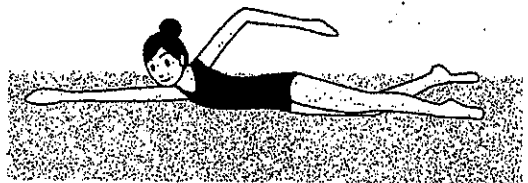
- 感覚的に / 楽だな~ややきつと感じる程度。
 - 具体的に / 目標心拍数を目指します。*カルポーン法
(220 - 年齢 - 安静時の心拍数) × 運動強度 + 安静時心拍数
- * 運動強度は 40~60% をかけましょう。
体調や日頃の運動習慣を考えて無理のない強さを選びましょう。

あなたは・・・

$$\{220 - (\text{才}) - (\text{拍/分})\} \times () + (\text{拍/分})$$

↳ LSD (Long Slow Distance)


ジョギング、自転車、水泳など、長い時間をかけて、ゆっくりと長距離行うトレーニング方法。(ペースを変えず、2~3時間) 持久力の基礎をじっくりと養うことができます。



腰痛予防のための運動

ストレッチ

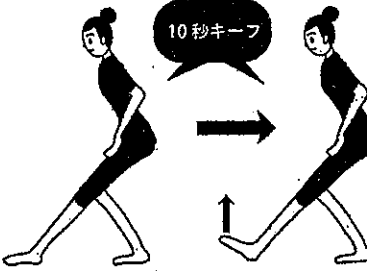
1. アキレス腱のストレッチ



10秒キープ

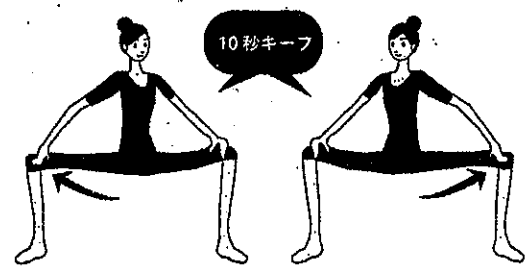
かかとを床につけたまま

2. 足の裏側のストレッチ



10秒キープ


3. 股関節のストレッチ



10秒キープ

肩を前に出して膝を後ろに押す。

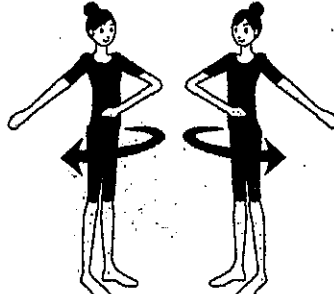
4. 太もものストレッチ



10秒キープ

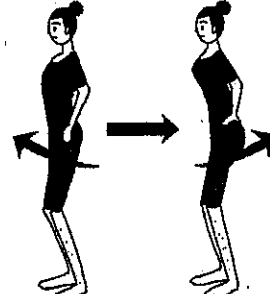
膝を曲げて足の甲をつかむ

腰を左右にひねる



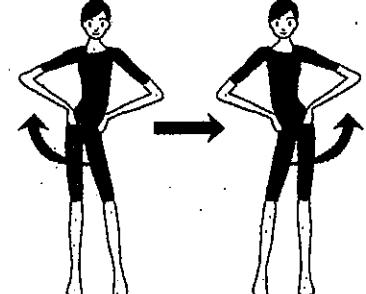
骨盤を動かす

1. 前 後

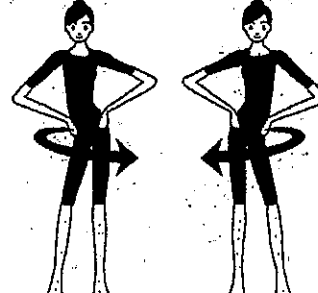


骨盤を前傾 骨盤を後傾

2. 左上 右上

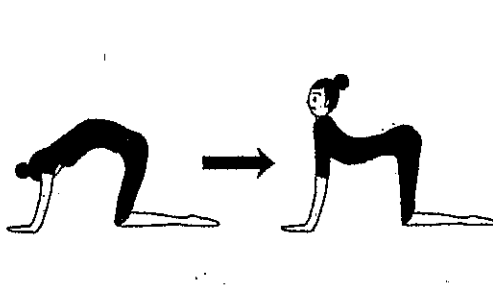


3. 回す



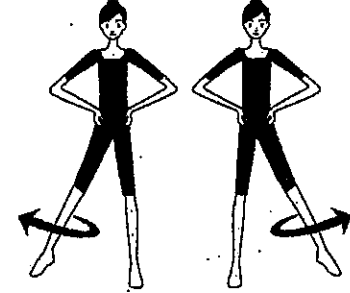
ゆっくり大きく回す

4. 猫のポーズ 犬のポーズ



おへそを見るように頭を中へ おしりを突き出し顔を上げる

股関節を動かす

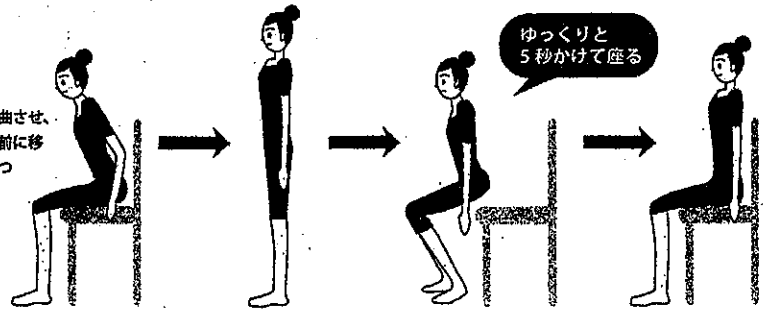


ゆっくり大きく回す

スクワット

STEP 1

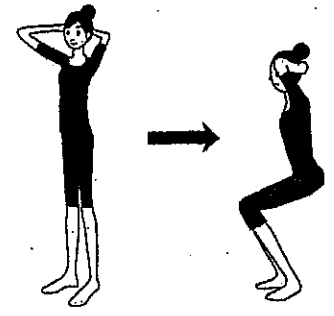
股関節を屈曲させ、頭の位置を前に移動させて立つ



胸を張る

ゆっくりと5秒かけて座る

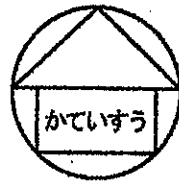
STEP 2



膝がつま先から前に出過ぎないように

肩こり予防及び改善のための運動

<p>肩の上げ下げ くり返す</p> <p>①ゆっくり上げて ゆっくり下ろす ②デンプボよく 上げ下げする ③ゆっくり上げて 後ろに下ろす</p>	<p>肩甲骨を寄せる くり返す</p> <p>肘は脇につけ 90°に曲げる そのまま真横に 開く</p>
<p>僧帽筋を動かす くり返す</p> <p>両手を頭の上からゆっくりと背中の方へ引き下ろす 戻す</p>	<p>広背筋を動かす くり返す</p> <p>両手を胸の前に 伸ばす 手の高さを変えずに 肘を後ろに引く</p>
<p>三角筋を動かす くり返す</p> <p>片方の手のひらは上に向け、もう片方は下に向ける ※下に向けている方の肩を前に出す</p> <p>両手のひらを外側に押し ①肩を前から後ろに回す ②後ろから前に回す</p>	
<p>肩のインナーマッスルを刺激する</p> <p>腕の付け根に 親指を置く 肘を肩の位置まで 上げる 真横に開く 体を真っ直ぐに立ち 指先を外側に引っ張る ※肩と腕を少し離すイメージ 親指を下に向ける ゆっくりとお尻の 方に腕を下ろす</p>	



平成30年10月3日

多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田小学校
校長 白鳥 聡
PTA会長 野村 智
家庭教育学級委員長 小町 友紀

平成30年度 第1回家庭教育学級 『ヒトを知り、ジブンを広げるプログラム』ご報告

平成30年7月14日(土) 瀬田小学校総合学習室にて、第1回家庭教育学級の講演会を開催しました。二子玉川地区で地域のたまり場創出プロジェクト「enga和」主宰の小田直子さんをお招きし、ご自身がPTA会長を2年務められたお話から、現在の活動に至るまでの道のり、子ども達への思い。また、健康運動指導士の立場から人生100年時代を生きる子どものため、親自身も健康でいましょう!と総合学習室をフルに使い、自宅でもできるストレッチを伝授いただきました。

30名以上の方にお集まりいただき、笑いあり(ストレッチ中の)涙ありの内容の濃い90分でした。



■ アンケートの結果 (参加者31名 委員含む)

Q1. 講座の内容はいかがでしたか?

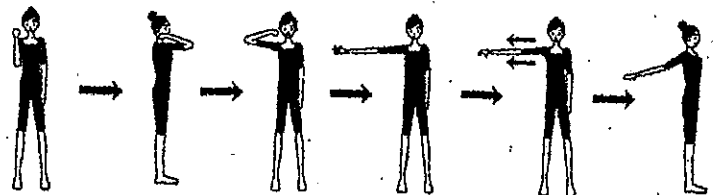
- 「大変よかった」 31票
- 「よかった」 0票
- 「普通」 0票
- 「あまりよくなかった」 0票
- 「よくなかった」 0票

Q2. ご感想を聞かせてください。

- ・ストレッチが今後役立ちそうです。
- ・健康に長生きするコツを教えていただけて、とても楽しかったです。
- ・理論に基づいた体操が大変ためになりました。
- ・「enga和」は長男がお世話になっています。
活動支援に少しでも関わってみたいです。

Q2. 今後、取り上げて欲しいテーマや活動を教えてください。

- ・教育
- ・食育
- ・子どもとの関わり方
- ・男女平等



■ 講演会を終えて

運動をしないことで筋肉量が減少し骨までもろくなってゆく。人生が長くなるこれからの時代、健康寿命を伸ばす体力作りの大切さについて、講師の小田さんのお話をお伺いしてよくわかりました。また、「放課後たまり場自習室」をはじめ、「enga和」の素晴らしい活動をみなさまにご紹介できたことを嬉しく思います。

講演会開催にあたりお世話になりました先生方、お忙しい中お集まりいただきました保護者のみなさま、本当にありがとうございました。