

しきしきつうしん

for All 2026.6月 平岡小教育相談だよ!

おはなしを聞ける 体づくり。暑さに負けない体づくり

梅雨に入り、気圧のバランスが崩れることで「豆頭が痛い」「気分が悪い」といった体調不良を感じやすくなる人がいます。暑くなつて、ついエアコンのスイッチをすぐにお push したくなりますが、今「汗がしっかりかけるようになる」ことで夏バテをしにくい体をつくりやすくなります。たとえば... ①のように足を肩幅ぐらいにひらいて、うでを「ぞんぞん太鼓」のようにブンブン回します。



こういう体をゆるめることができてくると、力を入れやすくなったりぐっすり眠りやすくなったりします。ほかにも...

② そんきよ



③ つま先を立ててハイハイ



このところを「母玉球」といいます。ここが使えるようになってくると、腰をつかて足がふんばれるようになります。おすもうさんが強いパワーを出せるのは、「そんきよ」がしっかりできるから... たのですね😊

④ だるまたいそう



だるまのように、あしのうらとひたりあわせてユラユラ、回る

さらに④で体をユラユラ。④のだるまたいそうをすると、気持ちよくユラユラできるので

リラックスすると、お尻や月腰に刺激が入るので、座ることがラクになっていきます。(ほんのちよつとの動きをとりいれることで、体が安定してお話がしっかりきける体が育ちます。そして体が動き始めると、汗をかくので、「汗をかく→体温下げる→暑さに強くなる」というよい「めぐり」ができていきます。毎日歩いて学校に来る... ことも筋力がつくので気圧などの変化で舌れやすくなる自律神経が舌れにくくなる×リットも♡

日々の小さな「はてな」、教育相談でおまわしています。