

習慣ジャンプさん!

あるべき姿

何歳になっても、体に異常なく元気のあるいきいきとした生活を送る。

背筋を伸ばし胸を張る。

正しい姿勢を維持。毎日適度な運動を行う



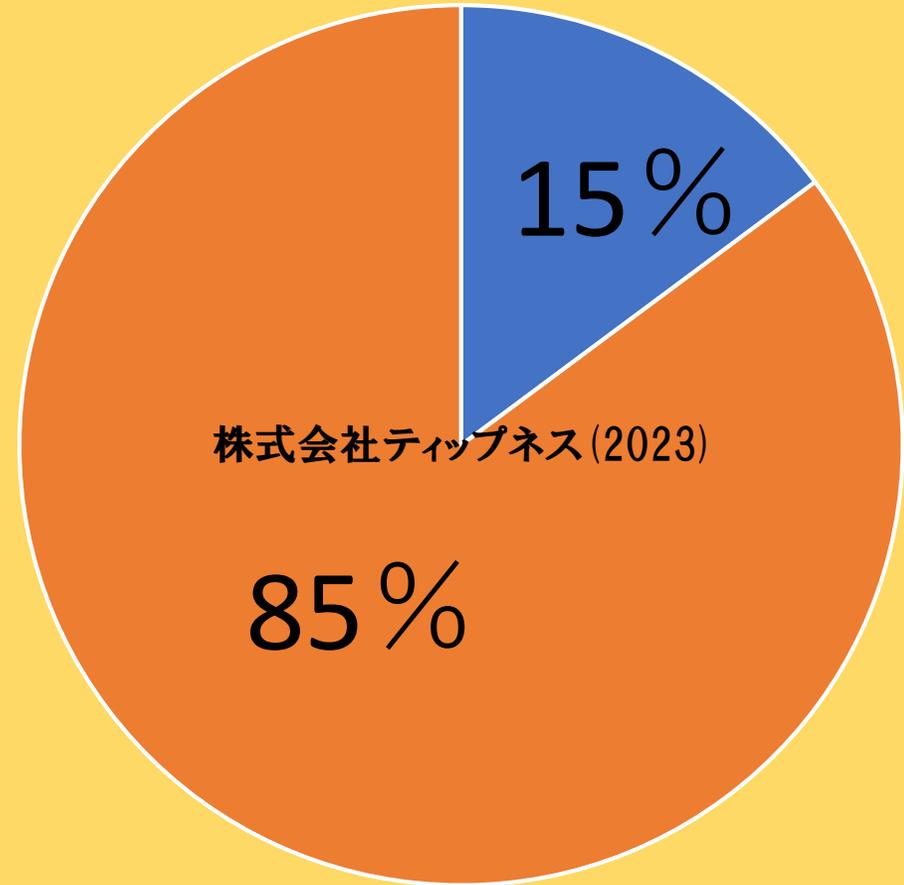
現状

20代～60代の男女500人回答したアンケートでは、自分の姿勢に対して、「悪い」、「どちらかと言うと悪い」と回答した人は69%であった。

つまり、約7割の人が自分の姿勢が悪いと自覚している。

今現在の多くの若者が、スマートフォンやタブレット、PCやゲーム機などの様々な端末を用いるため、若くして姿勢が悪くなったり、外に出なくなることで運動不足などの問題が生じている。

姿勢改善に取り組んでいる人の割合



■ 取り組んでいる ■ 取り組んでいない

問題

スマホなどの端末の長時間使用により姿勢の悪化。(スマホ依存症)



運動不足→体力・全身持久力が低下し、身体活動量の減少、移動能力の低下、筋力低下が生じ、姿勢の悪化につながり、骨も曲がる。

調査・分析したこと

猫背などの不良姿勢は、頭部の重さを分散できず首や背中の筋肉に過度な負担をかけるので、痛みを引き起こす。骨のずれにより、体を動かそうとすると痛む。

運動不足により、様々な病気になる可能性がある。

しかし、子供の頃から習慣的に背筋を伸ばしながら運動出来れば、姿勢の悪化、運動不足、どちらとも改善・予防ができる!
そんな健康的かつ習慣的に取り組めるジャンプ法を3つ紹介します!!



かかとと上げジャンプ

歯磨きの時に!



垂直ジャンプ

授業の前に!



大ジャンプ

嬉しい時に!

これで運動不足と姿勢の悪化問題が同時に解決できる!