



## 自分で出来るセルフケアのコツ

教科〔部活動、福祉・UD、体験活動、保健体育〕 学年〔小5～中3〕

授業時間〔60分程度〕 実施場所〔体育館等〕



### 内容

#### （１）ねらい

体にあるツボを使って行うセルフケア、特にスポーツにおけるセルフケアの方法を紹介します。

#### （２）活動内容

・上肢・下肢にある、自分で触ることのできるツボを約10個紹介。その部分を刺激する方法（押し方やセルフケアで使える道具）の紹介や、体幹トレーニングを行います。部活動等、事前にスポーツの種目がわかる場合は、競技の特性に合わせて受傷しやすい部位等の紹介が可能です。

・成長期に多いスポーツ傷害の紹介や、鎮痛剤による体への弊害等を紹介し、必要であれば適切な医科への受診を促します。

### 備考

- ・必要な資料、教材等は大学側ですべて用意します。
- ・大学の授業と時間が重複する場合には、お引き受け出来ないことがあります。ご了承ください。

### 団体紹介

常葉大学健康プロデュース学部健康鍼灸学科（大学教員及び学生が対応）

東洋医学の1つとして「鍼灸」は多様な疾患に対応する治療法です。健康、スポーツ、美容などで活躍できる、新しい時代の鍼灸師を育成しています。

お問い合わせは

浜松市教育委員会教育総務課まで 電話 053-457-2401