

小学生の身長アップとストレッチの重要性

身長を伸ばすためにはストレッチをしよう!

協力

川合利幸 (かわいとしゆき)

株式会社ストレッチ屋さん代表  
各分野名人の専属トレーナーとして活躍。マッサージ店のように誰でも気軽にパートナーストレッチを受けられるように、ストレッチ屋さんをオープン。

【著書】 子どもの身長がぐんぐん伸びる! 肩甲骨運動ストレッチ DVDつき

遺伝は関係なし! 肩甲骨と骨盤を連動させたストレッチで、子どもの身長がぐんぐん伸びます! 前田旺志郎さんと一緒にできる、簡単分りやすい解説DVDつき。

発行: 主婦の友社情報社  
発売: 主婦の友社

コラム 第二弾 「毎日の習慣で身長アップ!」～基本編～

前回、身長を伸ばすためにはストレッチすることが必要だよ!という記事を書きましたが、皆さん毎日ストレッチをやってますか?今回はストレッチを1つ紹介します。

ストレッチは自分1人でやる「セルフストレッチ」と2人1組でやる「パートナーストレッチ」があります。今回は、セルフストレッチです。

すべてのストレッチに共通する注意点ががあります。

- ! 痛気持ちよく伸びるといふくらいの強さがちょうどいいです。痛すぎるのは良くないです。
- ! 伸びている状態で10～30秒キープする
- ! 左右どちらも行
- ! 毎日行うことが効果的
- ! 1つのカラダの箇所ばかりストレッチするのではなく、いろんな箇所をまんべんなくやる

カラダの側面の大きな筋肉を伸ばして身長UP

左腰を床につけて横座りになります。両手で上に伸ばし、右手で左手首を掴みます。



左右各10～30秒

★ スポまち キッズ! No.4 2014年7月16日 夏休み直前特別号!

特集1 憧れのホームタウンチームの中心選手たち

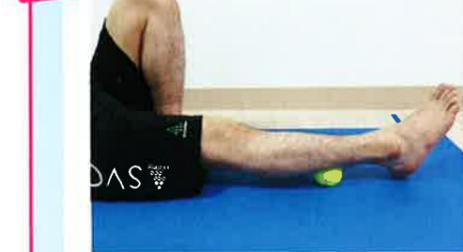
J3リーグ得点王争いの中心!

FC町田ゼルビア 鈴木孝司選手

ASVペスガドーラ町田 滝田学選手

日本代表キャプテンとして アジア制覇!

2020年オリンピック・パラリンピックへの知識



No.3 「今、強くなるために」

「スポーツ選手になる!」

一度は憧れますよね。そのためには、なるべく早く競技を始める、もしくはどんな競技でもできる力を身につけることが大切です。

人間は年齢や性別によって、また、一人一人によっても成長の仕方が違います。その人に合った成長をするため、いつどんなトレーニングをするのがいいのでしょうか?

小学生のみなさんは、骨や筋肉が成長し始めるころなので、重い物を持つようなウエイトトレーニングはやらないほうがいいと考えられます。小学生のうちは、歩く、走る、跳ぶ、投げる、蹴るなどの基本的な動きをたくさんやり、野球をやっている人はサッカーやバスケットなど他の競技もやり、いろんな動きを身につけることが成長につながります。

中学生になると腕立て伏せ(プッシュアップ)や腹筋運動(シットアップ)などのトレーニングと持久走など、スマートな動きを長く出来るようなトレーニング。そして、高校生になったらベンチプレスやスクワットなどのウエイトトレーニングを始め、筋力をつけていきましょう!

今は遊びの中でいろんな動きをやってみて、出来ない動きを一つずつできるようにしていきましょう!



小林 直登 (コバヤシナオト)

ゴールドジム エクスプレス町田 オフィシャルトレーナー

次回は「筋肉の種類」

みなさんが普段にげなくやっている動作はなぜできるのか、しっかり学びましょう!

みんなで遊びにいこう! 夏休みイベント

『チャレンジマッスル2014』

8月19日(火)に、市立総合体育館で9時30分から16時まで開催!

ストラックアウトやキックターゲットなど、みんなにどんどん挑戦してもらえる場所がたくさんあります!動きやすい服で、室内シューズを持ってぜひ遊びにきてね!

8月19日(火) 9時30分～16時

※受付は15時30分までです。

場所 市立総合体育館

※一部お金がかかる(100円)種目あり。

大活躍の秘訣は夏休みにあり!!

特集2 町田を支えるボランティアチーム「まちだサポーターズ」



2020年 東京オリンピック・パラリンピック に向けて活動しています!

インタビューは2面へ!

記事は3面へ!

# 憧れの選手インタビュー 鈴木孝司選手 滝田学選手

## FC町田ゼルビア ASVペスカドーラ町田

### にお話を聞いてきました!

#### どんな小学生でしたか?

**鈴木選手(ゼルビア):**何でも積極的にやる、活発で元気なサッカー少年でした!遊びも勉強も前向きに取り組んで、実は学級委員とかも進んでやっていました!(笑)

**滝田選手(ペスカ):**サッカーとフットサルが大好きで、少しひねくれた小学生だったと思います!

#### プロの選手になりたいといつから考えていましたか?

**鈴木選手:**兄の影響で小さいころからボールを蹴り、Jリーガーになりたいなと思っていました。中学生のときに横浜F・マリノスのジュニアユースに入ったころ、プロでやりたいと強く意識するようになりました!

**滝田選手:**小学生のときから、漠然と「サッカー選手になりたいな」とは思っていました。

中学生になると、本格的にプロのフットサル選手になりたいと考え始めました!



▲ゼルビア 鈴木選手



▲ペスカドーラ 滝田選手

#### 夏休みを上手に過ごすために心がけることは?

**鈴木選手:**宿題を計画的に終わらせること!早く終わればその時間をサッカーの練習をしたり友達と遊んだり、好きなことをする時間に使えます!

**滝田選手:**勉強、ボールの練習、睡眠など、1日のスケジュールをしっかり組み立てること!体調に合わせて臨機応変に組み替えることも大事です!

#### 夏休みのホームゲーム、どんなゴールを見てほしい?

**鈴木選手:**フォワードなので、もちろんゴール!...ですが、やっぱりチームの勝ちが一番大事なので、そのために体を張って戦う姿を見てほしいです。自分がゴールを決めてチームも勝つ姿をたくさん見せられるよう、努力していきます!

**滝田選手:**とにかく「一生懸命」!!一生懸命考えて。一生懸命走って。一生懸命プレーします。

#### 最後に読者のみなさんに一言!

**鈴木選手:**とにかく好きなことをたくさんやってください!好きなことに一生懸命取り組むことが、将来の夢につながると思っています。スポーツや音楽、もちろん勉強でも、とにかく興味を持ったことは何でもやってみてください!自分の好きなことをやって、夏休みを楽しく過ごしてください!

**滝田選手:**まず、何ごとにもチャレンジしてみてください!好きなことにも、やりたくないようなことにも、まずは挑戦してみましょう。嫌いなことからたくさん学ぶことができます!僕自身も、何でもチャレンジするようにしています!



▲インタビュー中の鈴木選手

### FC町田ゼルビア (サッカーJ3リーグ)

夏休み、ゼルビアのホームゲーム(市立陸上競技場)は楽しいイベントが盛りだくさん!

**7月27日(日)17時 vs Jリーグ・アンダー22 選抜**  
トップチーム創立25周年記念マッチ!ハローキティなどのゲストが多数。みんなが大好き「肉フェア」も開催!

**8月10日(日)17時 vs ガイナーレ鳥取**  
J2経験チーム同士の対決!朝日新聞のチラシを持っていくと、小学生は無料です!町田のご当地アイドル「ミラクルマーチ」も登場!

**8月24日(日)17時 vs FC琉球**  
沖縄がホームのFC琉球を迎え、「沖縄料理フェア」を開催!

### ASVペスカドーラ町田 (フットサルFリーグ)

いよいよ開幕したフットサルFリーグ、ペスカドーラのホームゲームをみんなで応援に行こう!

**8月3日(金)17時 vs 湘南ベルマーレ**  
今シーズン1試合目の「境川決戦」!市立総合体育館に宿命のライバルを迎えます!

**8月9日(土)14時 vs デウソン神戸**  
お隣、相模原市立総合体育館での一戦。前のシーズンでプレーオフ進出争いをしたチームとの熱戦に期待!

※各会場への行き方を含む詳しい情報は、チームのホームページなどで確認してね!

# 「まちサポ」のみなさんが、町田を支えています!

## 「まちだサポーターズ」ってどんな人たち??

「まちだサポーターズ」という言葉を聞いたことがありますか?去年の秋、みんなにもいっぱい応援してもらった「スポーツ祭東京2013」(東京国体)。そのときに、会場でオレンジのジャンパーや帽子を身につけてた人をたくさん見かけませんでしたか?その人たちが「まちだサポーターズ」(=「まちサポ」)のみなさんです!

「まちサポ」のみなさんは、ボランティアとして国体の運営に協力してくれて、町田市ではなんと1,300人を超えるみなさんにお手伝いいただきました!これは、他の区や市と比べても、とても多い人数です。おかげで多くのみなさんに国体を楽しんでもらうことができ、町田市での競技開催は大成功に終わりました!



## 「まちサポ」さんたちの次の目標は...!?

国体は終わってしまいましたが、東京にまた大きなイベントがやってくるようになりました。みんなも知ってる、2020年のオリンピック・パラリンピック(=「オリパラ」)です!世界で一番大きな大会の一つでもある「オリパラ」は、もちろん多くのみなさんの協力があって成功するイベントです。国体を大成功させてくれた「まちサポ」のみなさんも、次は2020年を目標にして、国体のあとも600人近くの人が「ボランティア活動を続けたい!」と希望してくれました!

## 「まちサポ」を続けてくれたみなさんの思いは...

みんなからもう「ありがとう!」の言葉が、とてもうれしかった!

国体のときに町田市のことを一生懸命盛り上げているうちに、町田のことがもっと好きになった!

自分がなにかをすることで、人の役に立てることがとてもうれしかった!

## 合言葉は、『すべての市民が誇りに思う「ふるさと」町田を作る!』

今年3月から、「まちサポ」のみなさんは町田市のいろいろなイベントで活動してくれています。小学生のみんなにもいっぱい走ってもらった3月の「こどもマラソン大会」。みんなもお父さんやお母さんと一緒に来てくれてたかもしれない、5月の「シバヒロオープンイベント」。陸上競技場でのゼルビアの試合。まちをきれいにする清掃活動。いろいろな場面で、活躍してくれています!

イベントのほかに、熱中症について学んだり、町田の自然と触れ合っ魅力を感じてもらったりする勉強会にも数多く参加してもらい、どうやってもっと町田を盛り上げていけるか、いつも考えてくれています!



みんなのお父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃんの中にも、「まちサポ」として活躍している人がいるかもしれませんね!町でオレンジ色のユニフォームを見かけたら、ぜひお話をしてみてください!いままで知らなかった町田の良さ、ボランティア活動の楽しさをいっぱい教えてもらえます!そして、みんなも大きくなったら「まちサポ」として、一緒に東京オリンピック・パラリンピックを盛り上げていきましょう!!