

あけましておめでとうございます。  
2019年もリトルアスリートクラブをどうぞよろしく願い申し上げます！  
子どもたちの笑顔のために、トレーナー一同さらに精進してまいります。



## 1月の授業内容

今月の目標：鉄棒で腕の力をつけよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

|      |               |
|------|---------------|
| 1/5  | 鉄棒にたくさんぶら下がろう |
| 1/12 | ツバメをしてみよう     |
| 1/19 | お布団干しをしてみよう   |
| 1/26 | 前回りにチャレンジ     |

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

|      |                   |
|------|-------------------|
| 1/5  | 鉄棒にたくさんぶら下がろう     |
| 1/12 | ツバメをしてみよう         |
| 1/19 | 前回りにチャレンジ         |
| 1/26 | 逆上がりを先生の補助でやってみよう |

## 足首のねんざの対処法

はじめまして。東京都世田谷区二子玉川の「箕山クリニック」の理学療法士・太田です。今回は運動中に最も起こりやすいケガ「足首のねんざ」についてお伝えします。ねんざという軽視されがちですが、実は足首周りにある靭帯が断裂した状態。適切なタイミングで処置を行わないと、しっかり治りきらず、ねんざを繰り返したり、将来的に様々な弊害を生む可能性もあります。



ねんざの処置で大切なのは、「できるだけ早く腫れをひかせること」。そのために4つの処置(安静、冷却、圧迫、挙上)を行います。正直全部を実行するのは大変！ この中で忙しい毎日の中で常に行えるのが「圧迫」。これだけでも適切に行えていれば、その後の靭帯の修復が順調に進む可能性が高くなります。ただ、「圧迫」のし方はねんざの症状によって異なるため、適切な判断ができる医師に診てもらうことが大切です。

箕山スポーツクリニック  
TEL 03-5717-9927

HPはこちらからご覧ください→



## 運動能力が伸びる意外な動作③「雑巾がけ」

大掃除でお子さんと雑巾がけをしたというご家庭もあると思います。

雑巾がけには足が速くなる要素が詰まっています。その姿は陸上のクラウチング姿勢や動物歩きの「クマ」とそっくりで、股関節を使って床を蹴る練習になるからです。ぜひ親子でやってみてくださいね。

