

監修 林整形外科 林 承弘

制作 NHKエデュケーショナル

http://sloc.or.jp/?page_id=3948

「SLOC版子どもロコモ対策マニュアルムービー」遂に完成しました。
「しゃがみこみ」「体前屈」のノウハウを教えます。ポイントは「よい姿勢」。そして「肩甲骨」「股関節」をうまく使うことです。日常の運動器検診後外来受診の際「運動器機能不全（子どもロコモ）」を疑う生徒児童には是非このムービーをバイブルとしてお使いの上ご指導いただきたくよろしくお願い致します。

＊まずはダウンロード操作なさらずに、各章を直接ウェブサイト上で拡大画像の上で使用ください。ウィンドウズ・マック双方対応しています。

-
- 1.今子どもの運動器に異変が（03'34"）
 - 2.子どもロコモチェックポイント5項目（02'25"）
 - 3.子どもロコモ改善ポイント① よい姿勢（02'38"）
 - 4.子どもロコモ改善ポイント② 体 操（03'15"）
 - 5.子どもロコモ体操 みんなで一緒にやってみよう！（01'51"）
 - 6.しゃがみ込み・体前屈のコツ/肩甲骨・股関節を上手に使おう！（02'29"）
-

SLOC会員専用HP

ユーザーID stop

パスワード slococomo
