

夏休みが終わり、学校全体が東高祭に向けて活気づいてきました。文化祭の準備の様子や、体育祭の練習風景を見ていると、私たちが元気が出てきます。まだまだ暑い日が続くので、体調の悪い時は無理をせず、休息をとることも大切です。東高祭本番の日、「体調を崩して参加できなかった！」ということのないよう、心身の状態を万全に整えましょう。

ケガ防止のための「運動機能向上」プログラム

どんなに意識して理想的な姿勢や動きを行おうとしても、柔軟性がないと、思うようにからだを動かすことはできません。一つひとつの筋を意識して十分にストレッチを行い、各関節の可動域の改善を図ること、動かしやすいからだを獲得することができます。

●肩周りのストレッチ

- ①四つ這いの姿勢になる。
- ②両手は動かさずに膝を曲げてお尻を後ろに引いていき、肩周りのストレッチを行う。



●太もも前面のストレッチ

- ①壁に手をつけて、壁側の足を軸に片脚立ちになる。
- ②上げたほうの脚を後ろに曲げて同じ側の手で持ち、太ももの前の筋肉が伸ばされるように後ろに引く。

※背骨が反りすぎないように注意！ ※20秒を左右各2～3セット

●太もも後面のストレッチ

- ①片脚をしっかりと伸ばしたまま、かかとを台や椅子の上に乗せる。
- ②太ももの後ろの筋肉が十分に伸びているのを感じながら、股関節を中心に上体を前に倒していく。

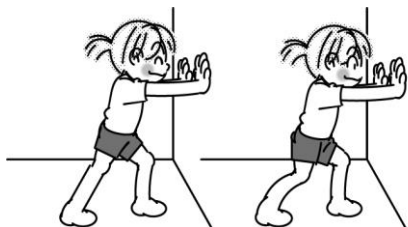
※背骨が丸まらないように注意！ ※20秒を左右各2～3セット



●ふくらはぎのストレッチ

- ①壁に両手をつけて立ち、脚を前後に広げる。
- ②前に出したほうの膝を曲げて、後ろ脚のふくらはぎの筋肉を伸ばす。
- ③後ろ脚の膝を伸ばして行う方法（図左）と曲げて行う方法（図右）の両方を実施する。

※足先はまっすぐ前へ、かかとをしっかりとつけて！ ※20秒を左右各2～3セット



もうすぐ東高祭！楽しく参加するために・・・

- ◎前日は早めに寝ましょう！
- ◎朝ごはんをしっかりと食べましょう！
- ◎適宜、水分補給を行いましょう！
- ◎体育祭で、競技に参加する前は準備運動・ストレッチを念入りに行いましょう！

もしも、途中で体調が悪くなった場合は、近くにみえる先生方か体育祭の場合は救護まで連絡してください。決して無理をしないように！



LGBTQを知っていますか？ “みんなと違う”は“ヘン”じゃない

今月は、先月の続きで『2章 多様なセクシュアリティ』について掲載します。先月は『性的指向（好きになる性）』について異性愛・両性愛の2パターンについて紹介しました。今月は、残りの3パターンについて紹介します。先月の保健通信と合わせて読んでみてください。

<2章：多様なセクシュアリティ>

<男性同性愛>

男性で男性を恋愛や性的対象となると認識していることをいいます。そして、このような性的指向をもつ人を、男性同性愛者、ゲイメン（Gay Man）、ゲイ男性と呼びます。

テレビに登場するゲイの一部には女装をしている場合や女性的な言葉で話す人もいますが、そういった人もいれば、そうでない人も多くいることに理解が必要です。メディアでは単純化・固定化されたステレオタイプなイメージや情報がより多く流れる傾向があるので注意が必要です。



<女性同性愛>



女性で女性を恋愛や性的対象とすることをいいます。そして、このような性的指向をもつ人を女性同性愛者、レズビアン（Lesbian）と呼びます。レズビアンは男装をしていたり男っぽい言葉づかいをしたりしていると思っている人もいるかもしれませんが、実際はほかの性的指向を持つ人と同様に様々な人がいます。

<無性愛>

恋愛や性的な感情を誰に対してもあまり感じない性的指向のことで、一定数存在します。無性愛者、アセクシュアル（A-sexual）と呼ばれています。

異性愛者が同性に、ゲイ・レズビアンが異性に対して恋愛や性的な感情をあまりもたないように、アセクシュアルの人は誰に対してもそういった感情を持たないのではないかと考えられています。

世の中は恋愛をして性的な感情をもつことが当たり前という風潮がありますが、人間関係のもち方はそれに終始せず、様々な形態があることを知っておきましょう。



MEMO

※「レズ」という呼び方には差別的な意味合いが含まれていて、こうした言葉によって傷つく人もいます。できるだけそういった呼び方は使わないようにしましょう。ただし、どんな呼び方がいいのかは人によって違います。

※最近ではトランスジェンダーも異性愛者による女装もすべて一括りにして「オネエ」と呼ばれていますが、多くの場合、バカにしたり、笑いものにするような言い方であり差別語です。こういった言葉によって傷つく人がいるということを知りましょう。

※バイセクシュアルの人に対して、男も女も好きになって人生2倍楽しいな！といった、からかうような言い方をしますが、こうした言葉に傷つく人がいます。また、バイと省略することなく、バイセクシュアルと言う方が丁寧です。

次回2章 多様なセクシュアリティの中の『性自認（心の性）』について掲載します。

【参考文献：LGBTQを知っていますか？ “みんなと違う”は“ヘン”じゃない（監著：日高 庸晴）】