

# ヘルテック 6号

2021年12月発行  
熊本工業高等学校  
生徒保健委員会  
佛崎（化2）平田（材2）

## 研究発表してきました



発表タイトルは  
“「SPH（スーパープロフェッショナル保健委員会）を目指して”

熊工のインスタにもあげています！

11/4(木)シアーズホーム夢ホールで  
行われた熊本県生徒保健委員連絡協議会で  
熊工保健委員会の取りくみを発表してきま  
した！



## あなたはどっち？うで体、あし体

午後からの研修で、NECソリューションイノベータ(株) 緒方 剛 氏 から講演して  
いただいた内容を紹介します。まずは、自分の体タイプをチェック！

### 壁押しをすると

うで体

あし体



壁から体を離し  
腹筋を使って押す



壁に体を近づけ  
背筋を使って押す

### つまさき立ちをすると

うで体

あし体



前に傾く



後に傾く

どちらも当てはまった人もいるでしょうが、だいたい26歳くらいでタイプが固まるそうです。  
会場では、NECで作成された「骨幹による姿勢測定システム」を用いて詳しく体タイプ診断をして  
いただきました。

## うで体タイプ

## 特徴

## あし体タイプ

- 左肩はバランスをとるために上がっている
- 重心を爪先にかける
- 左半身が弱く、左側にけがをする傾向がある
- 手を使ってタイミングをとる
- 引く力を使う

- 右肩がバランスをとるために上がっている
- 重心をかかとにかける
- 右半身が弱く、右側にけがをする傾向がある
- 足を使ってタイミングをとる
- 押す力を使う

### 体タイプ別アドバイス☆

☆会話をするときには

うで体



あし体



身ぶり、手ぶりをしながら

歩きながら足踏みしながら

話すと話しやすい。

☆靴を選ぶときには

うで体

ヒールが高く、かかとのすべりが良い。甲が高く、幅は狭めのもの。

あし体

ヒールは低くかかとが丸い。甲が柔らかく幅は広めのもの

がより履きやすい。



☆服を選ぶときには

うで体

上半身はゆったり下を重いものに

あし体

上半身はタイトに下半身をゆったり

☆寝具選びでは

うで体

固いマット  
高めのマクラ

あし体

柔らかいマット  
低めのマクラ



が寝やす

その他にも簡単にできるストレッチなどを教えて頂きました！



### 参加した保健委員の感想

うで体とあし体についての講演を受けました。タイトルを聞いたただけだと意味が分からなかったけど、うで体とあし体の違いや、それぞれに対するアドバイスなどを聞いてよかったです。自分は多分あし体なので柔らかめのマットで寝たり、低めの枕にしようと思いました。

自分は小さい頃からスポーツをしていて体の仕組みについては興味があったのでとてもおもしろかったです。ストレッチをして体がとても軽くなったりしたので、続けたいと思いました。