

チーム えがお

【学校教育目標：たくましく生きる児童の育成】

・やさしい子 ・考える子 ・元気な子 ・やりぬく子



発行者：校長 岡田 達也

～ ㊦が お かが やき ㊦んばる 学校 ㊦うえんだん「チーム北川」～

たかが姿勢と思うなかれ!

～「姿勢」が与える影響について～

前号で、北川小学校ABCDとして取り組む一つに「姿勢」をあげました。子どもたちは、授業や朝会等だけでも、いろいろな姿勢に多くの時間を費やしています。だからこそ、子どもたちと「姿勢」とは、大きな関係があるのです。近年、「姿勢のわるい子が多くなった」「背中を丸めた子が多い」とか、「同じ姿勢を長くとれない」といった話をよく聞きます。このことは、本校でも同様だと感じています。子どもたちの姿勢でよく言われることは、

- ・背中を丸めている ・目の距離が近い ・肘をつく、頬づえをつく ・体が傾いている
- ・椅子の真ん中に座っていない ・ダラっと、くにゃっとしている ・足を組む ・斜めに座る
- ・いすの後ろ足2本に体重をかけて前足を浮かす ・足を広げる（膝を揃えられない）
- ・片膝を立てて足をいすの上にあげる ・いすに浅く腰かけ、背もたれによかる
- ・ノートやプリントが斜めに置いてある ・いつもゆらゆら揺れている
- ・背中が曲がっているため挙手がきちんとできない ・朝会などで真っすぐ立ち続けられない 等

少し前ですが、日本体育大学学校体育研究室などの調査で「姿勢がわるい子どもが増えていると教師が感じている」小学校は1979年の44%から2005年には75%に増加したという結果がありました。（2015年ならもっと増加しているかもしれませんね。）その理由としては、外遊びが少なくなり筋力の低下、携帯型ゲームや携帯電話などの使用で下を向く時間の増加、親自身の姿勢がわるいため子どもに注意しなくなった、と言われます。

それでは、姿勢がわるいとどうなるのか、姿勢をよくするとどのような効果が期待できるのか、専門家の意見を参考にまとめてみました。

【姿勢がわるいと(T-T)】

×骨のゆがみ ×集中力の低下 ×内臓機能の低下→便秘や下痢 ×肩こりや腰痛

【姿勢をよくすると(^▽^)】

- ◎姿勢がよい子は、集中力が高い（学力にも影響するという専門家も）
- ◎姿勢のよい生徒（中・高生）の方が学校生活に満足している
- ◎姿勢のよい生徒の方が学習に積極的で、学習を楽しんでいる傾向がある
- ◎姿勢のよい生徒の方が自己抑制が高い傾向にある（根気強い、我慢強い）

※ こうしたことから、姿勢が脳の状態をコントロールしているのかもしれない。実際に、姿勢が精神面にも影響を与えているという専門家もいます。集中力を維持するには、よい姿勢を維持することが重要です。そのためには、筋力も必要になります。

そこで、本校でも授業中や朝会において子どもの姿勢をよくする取組を実施します。よい姿勢を定着させることができれば、腹筋や背筋が鍛えられ、学習への集中力も身につくという専門家らの指摘も。全国には、「腰をまっすぐ」と指導している学校もたくさんあります。

～キャッチフレーズ：正しい姿勢で集中力アップ！よい姿勢は子どもにとって生きる力！～

■礼のとき■

- ①しっかり起立し、（手を机や膝につかない）
- ②腰から折るイメージで息を吸いながら礼をし、
- ③一度動きを止めて息を吐く。
- ④息を吸いながら体を起こす。

■座り方：三つの声かけ「グー・ペタ・ピン！」■

- ①おへそと机の間は「グー」、
- ②足は前で床「ペタ」、
- ③背筋「ピン」！



