

2月21日(水)4校時に第2回学校保健委員会を行いました。今年度のテーマは「姿勢をシャキッ!で心もシャキッ!」です。第2回は全校児童が体育館に集まって行いました。参加して下さった保護者の皆様、ありがとうございました。

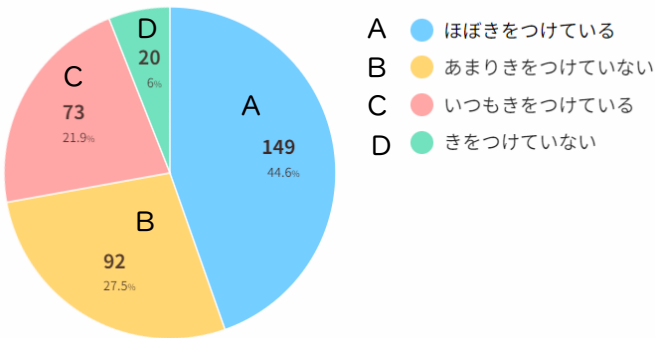
今回は横浜市スポーツ協会の中邨先生をお招きし、姿勢をテーマとした講話をいただきました。当日の学校保健委員会の内容を一部、ご紹介します。ぜひご家庭でもお子さんと姿勢について話題にしていただけたらと思います。



## 姿勢アンケートの結果について(児童保健委員会)

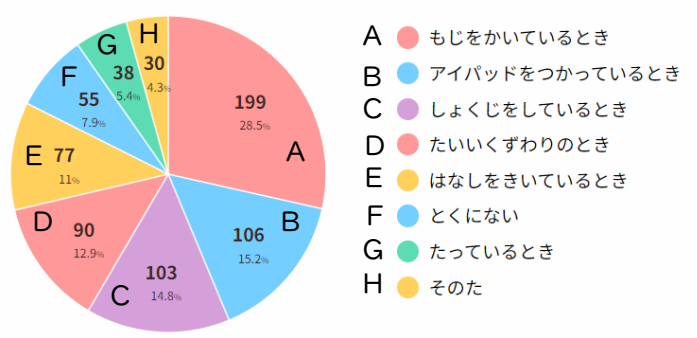
1月に行った姿勢についてのアンケート結果を児童保健委員会の5・6年生が発表しました。毎日の姿勢への意識に関する質問には、全校の半分以上が気をつけていると答えました。また、「実際にどんな時に姿勢が悪くなっていますか。」という質問には、全校の1/4以上が文字を書いている時と回答しました。他にもiPadを使っている時や食事をしている時などに姿勢が悪くなる人が多く、姿勢が悪くなる場面は学校生活中にも多いといえます。

①毎日、どれだけ姿勢に気をつけていますか。



- A ● ほほきをつけている
- B ● あまりきをつけていない
- C ● いつもきをつけている
- D ● きをつけていない

②実際にどんな時に姿勢が悪くなっていますか。



- A ● もじをかいているとき
- B ● アイパッドをつかっているとき
- C ● しょくじをしているとき
- D ● たいいくずわりのとき
- E ● はなしをきいているとき
- F ● とくくない
- G ● たっているとき
- H ● そのた

## 講話「正しい姿勢でけがをしない強い体をつくろう」(中邨先生)



姿勢が悪くなると、十分な呼吸ができなくなり、集中することが苦手になってしまうよ。勉強に集中できなくなったり、身体を動かすことが苦手になったりして小学生に必要な体力が身に付かなくなってしまうんだ。そうすると身長が伸びにくい・肥満になりやすいなどの原因になることもあるよ。

小学生のうちにたくさん身体を動かすと姿勢もよくなり、けがをしにくい強い身体をつくれるよ。

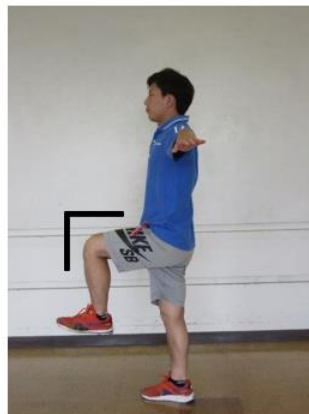
けがを減らすためにできることの1つ目は「骨を強くすること。」骨を強くするためには走ったり、跳んだり、骨に刺激を与える運動が必要だよ。2つ目は「身体を支える力をつけること。」今日紹介したストレッチやトレーニングをやってみよう。

なかむらせんせい おし  
中邨先生に教えていただいたトレーニング

とうじつじっせん  
当日実践したトレーニングをいちぶしょうかい  
します。このトレーニングはけいぞくおこな  
うことのできるようになります。すきま時間でもできるので、休  
み時間や家でぜひ取り組んでみましょう。

ばいすうかたあも  
2や3の倍数で肩を上げるストレッチも盛り  
あがりましたね。かぞくともつた  
いっしょにやってみてください。

⑥片足T字バランス



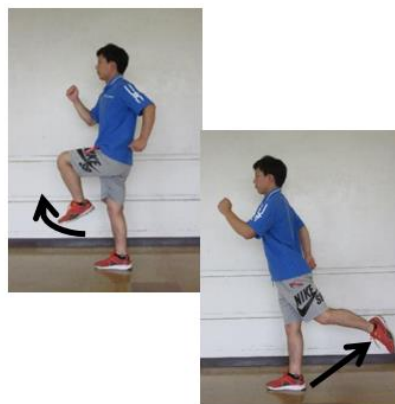
- ★両手を大きく広げて片足でバランスをとります
- ・ひざとこしの角度は90度
- ・背すじは、しっかりと伸ばす
- ・手を地面と水平になるように指先までしっかりと伸ばす
- (1回20~30秒)

⑦バランスツイスト



- ★片方のひざと反対側のひじを体の前でタッチさせます
- ・ゆっくりていねいに
- ・背中が丸まりすぎないように気をつけます
- ・ささえている方のひざは、できるだけ曲げないでおこないます
- (1セット10~15回)

⑧ワンレッグラン



- ★片足立ちで走るように、浮かせた足を前後に動かします。
- ・背すじは、のびたまま猫背にならないように気をつけます。
- ・体ごと動かさず、股関節(こかんせつ)をしっかりと動かします。
- (1セット10~15回)

⑨足ふり



- ★片足で立って、浮かせた足を大きく前後にふります
- ・できるだけ力をぬいて、足をふる
- ・上半身はぶれないようにします
- ・うでも大きくふって、体全体をつかって足をふります
- (1セット10回)

⑩片足くるぶしタッチ



- ★片足立ちのまま手で立ち足のくるぶしをさわります。
- ・ぜんしんリラックスして行います。

さんか ほごしゃ かた かんそう いちぶばっすい  
~参加して下さった保護者の方の感想(一部抜粋)~

- ・姿勢が悪いとよくないことは知っていましたが、具体的にどのような影響があるかを教えていただき、改めて姿勢の大切さを知りました。
- ・今日教えていただいたストレッチは家族でもできそうなのでやってみます。
- ・いつも姿勢について意識したり、体を動かしたりすることは子どもだけでなく大人にも大切なことだと思います。今回教えていただいたことを家族でこれからも実践していこうと思います。子どもたちも楽しそうにストレッチを取り組んでいました。
- ・姿勢が悪いと脳に血流が回らなくなるなど大人にも子どもにも分かりやすい内容でした。