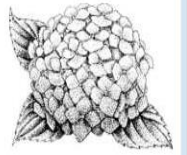




令和3年度 横浜市立生麦小学校

学校だより

横浜市鶴見区生麦4-15-1 学校長 沼田 留美子
<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/namamugi/>



水無月(6月)

姿勢と体幹

副校長 川又 宏之

例年より早く雨の季節がやってきた今年、室内で過ごす時間が増えています。緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が断続的に出され、外出する機会が少なくなっているだけに、外で遊べる時間は貴重です。天気がよいときは、少しでも外の空気を感知取って欲しいものです。

本校では、5月11日から今年度の体力テストを行いました。自分の体力を正しくつかむことで、今後に役立てていくことがねらいです。私もさまざまな学年の体力テストにかかりました。力強い動きを見せる児童がいる反面、体の使い方が身につけていない児童もいました。また、普段の授業中の姿勢から、『体幹(体の中心部)』が弱い児童が多いことを感じています。背中を丸めていたり、机に突っ伏していたり、肘をついた腕であごを支えたりするのは、体幹が弱いことを示しています。教室前や校庭に並んでいるときに、まっすぐ立ってられない児童もいます。

先日、朝会でいすに座ったままで『体幹』を鍛える運動を紹介しました。今後に向けて子どもたちに伝えていきたいことをまとめました。

①よい姿勢の大切さ

姿勢がよいと内臓の働きがよくなります。前かがみの姿勢は、内臓を圧迫するので背中を伸ばすことが大切です。また、姿勢がよいとすみずみまで血液が流れやすくなり、脳の働きがよくなります。よい姿勢を保つには、体幹が大きくかかっています。

②体幹を鍛えてよい姿勢を保つ

体幹を鍛えることで、体を支えられる力がつき、よい姿勢を保てるようになります。また、様々な運動能力が高まります。小学生は筋トレをしない方がよいと言われていますが、体幹を鍛えることは必要です。

③強い体幹で集中力アップ

体幹を鍛えると同じ姿勢を保てるようになり、読んだり書いたりするときに長続きするようになります。一つのことに取り組める集中力がつきます。体と心は連動しています。

ここに挙げたのは、一人ひとりが体のことについてより考えて欲しいからです。私は、学校でも家庭でも、「もっと姿勢をよくして。」と声をかけることがたびたびありました。クラスの児童も私の子どもたちも、「姿勢をよくして。」と言われたときは、よくなるのですが、長続きしません。どうしたらよい姿勢が長続きするか、スポーツトレーナーや整形外科医などいろいろな分野の人に聞き、クラスで試行錯誤していく中で、体幹を鍛えることで改善されることになりました。

近年のスポーツ選手は、体幹を鍛えるトレーニングを多く取り入れています。数十年前は、遊びの中でよじ登ったり飛び移ったりする動きがあり、自然と体幹が鍛えられていました。現在は、意識して動かさないと鍛えることが難しい状況です。鉄棒をする、バランスをとって歩く、重いものを運ぶなど体幹を意識して体を動かしてほしいです。

お子さんのご家庭での姿勢はいかがでしょう。「もう少し姿勢をよくしてほしい」と感じたら、ぜひ体幹を鍛える運動に取り組んでみてください。(裏に、その場でできる体幹を鍛える運動を載せてあるのでぜひ試してください。)