



令和3年度 校長だより

令和3年10月12日(火)

大野の風

No.9

文責 松下 義彦

授業中の姿勢に注意しよう！

最近、授業中に背中を丸くして(中には机にうつぶせるようにして)授業を受けている人、足を組んでいる人、肘をついている人など姿勢が悪い人を多く見かけます。これらの姿勢は一見楽そうに見えますが、体の健康に大変悪く、また、集中力や記憶力も悪くなるなど、勉強にも大きな影響を与えるそうです。姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気をつけて「正しい姿勢」を習慣づけるようにしましょう。

【姿勢を正すと・・・】

- 背中を丸くしているときと比べて、呼吸が楽になる。
- 背筋が伸びて、しゃきっとすることで、脳の活性化(働きが活発になること)が図られる。
- 脳が活性化されることで、集中力が高まる。
- 体の軸がしっかりするので、体を動かす力が高まる。
- 両手がしっかり使えるので、巧緻性(器用さ)につながる。

※よい姿勢・・・下の絵を参考にして、自分の姿勢をチェックしてみよう！！



・背中をいすの背もたれにつける。
・背中を伸ばす

・机と体の間は、「グー」が一つ入る程度

・足は床にきちんとつける。

【姿勢が悪いと・・・】

- ・呼吸が浅くなる。(息がしにくくなる。)
- ・血液の流れが悪くなり、体や脳に行きわたる酸素も不足する。
- ・疲れやすくなる。