

児童朝会 校長の話 2月5日

先週、保健の先生と、ビデオを見ながら姿勢について勉強したと思います。よい姿勢で生活すると体にどんないいことがあるか、教えていただきましたね。今日は皆さんの体と姿勢についてお話しします。

人は、60歳、70歳、80歳と年を取っていくと、だんだん筋力が衰えたり、体が硬くなったり、バランスが悪くなったり、関節が痛くなったりして、体を上手に動かせなくなります。ところが最近、小学生で、運動不足や姿勢が悪いために、筋力が低下したり、体が硬くなったり、バランスが悪くて転んだりして、体を上手に動かせない人が増えているそうです。大変ですね。体が上手に動かせるかチェックする体操があります。やってみましょう。

保健委員会委員長さん出てきてお手伝いしてくださいませんか。

- ① 体のバランスです。手を開いて片足立ちします。やってみましょう。
- ② 手を前に出してかかとをつけたまましゃがみます。そしてまた立ちます。
- ③ 両手を真っ直ぐ上に伸ばします。
- ④ 膝を曲げずに、手を伸ばして床につけます。
- ⑤ 肘を引いてグー。手を伸ばしてパー。繰り返します。

どうでしたか。全部できましたか。できた人は体を上手に動かすことができます。一つでもできないことがあったら、運動不足や日頃の姿勢に気を



付けないといけませんね。毎日よい姿勢で生活することは、筋力を付けたり体のバランスよくしたり、体を上手に動かすようにするために効果があります。



よい姿勢をもう一度復習しましょう。

立っているときの姿勢は、肩の力を抜き、顎を引き、お腹を引っ込めて、かかと、おしり、背中、頭を一直線にします。やってみましょう。この姿勢を保てるといいですね。

座っているときのよい姿勢は、腰を後ろから押して腰を立てます。そして、すねともも、ももと背骨が直角になるようにします。ずっとこの姿勢で勉強するのは大変ですが、授業の始めと終わりの挨拶の時や、先生の話をするときはこの姿勢が取れるといいですね。

最後に、肩周りを柔らかくして姿勢をよくする体操があります。手を挙げてV。手を曲げて引きつけてW。手を横に伸ばしてT。VWT。VWT。お家の人とも一緒にやってみてください。保健委員長さんありがとうございました。

姿勢に気を付けて、生活していきましょう。

