

- (あ) 明るい心で 助け合う子
- (か) 体も心も たくましい子
- (み) 自ら学ぶ かしこい子

～テキパキにこにこ赤見っ子～



赤見台第一小学校 令和3年11月30日(火)
 鴻巣市赤見台4-19-1 TEL 048-596-1688
<https://aka1-e-konosu.edumap.jp> FAX 048-597-0265

姿勢について考える

校長 大澤 紀子

校庭の木々も葉が赤や黄色に色づき、風に舞い落ち、冬の到来を感じる季節になりました。2021年も残り1ヵ月となりました。感染症の拡大も少し落ち着いてきて、学校行事等でも児童の活躍する姿がたくさん見られるようになってきました。今月は、1年を振り返り新しい年へとつなげていけるようにしていきたいです。

さて、12月の全校朝会のテーマは、『姿勢』についてでした。私は、最近、赤見っ子の姿勢が気になっています。立っている時の姿勢や授業中に座った時の姿勢が崩れてしまっている子がいます。本校では、授業の始まりと終わりに『立腰』という号令がかかります。「立腰」とは、腰骨を立てるということです。「立腰」とはどういう姿勢のことか改めて考えながら話をしました。



上の2つの姿勢で違うところはどこだと思いますか。一番違うところは、骨盤（腰骨）の傾きと背骨です。どちらが良いかは一目瞭然です。でも、普段意識しないと背中を丸くして座っていることが多いのではないのでしょうか。

私は以前に、整形外科の医師が子供の姿勢や運動機能について書いた本を読んだのですが、その本によると、姿勢が悪く背骨が丸くなっていると、胸が狭くなり酸素を吸い込む量が少なくなるので、疲れやすく肩こりも出やすくなるということです。骨盤を立てて背筋を伸ばして良い姿勢になると、呼吸が楽になり酸素が体の中にとくさん入り、血液めぐりが良くなります。脳へもたくさん血液が回りますので脳の活動も活発になるということです。良い姿勢は、身体や脳の働きに良いことが分かりました。

次は、私の考えですが、良い姿勢にはもう一つ良いことがあると思っています。それは、周りが受ける印象です。良い姿勢で話を聞き、気持ちの良い返事をしている人を見ると、やる気を感じるし周りの人も明るく元気な気持ちになります。やる気を感じられない姿勢や態度は、周りの人の気持ちも沈んだものにしてしまいます。良い姿勢は、身体だけでなく気持ちの面でも良いことがたくさんあると思っています。

「立腰」という号令に合わせて、ずっと背筋が伸び姿勢が正しくなると見ていて気持ちがいいです。意識することで姿勢は変わっていきます。赤一小の子供たちが健康で元気に過ごせるよう、これからも『立腰』の意味を考えながら指導をしていきたいと思っています。

