

ほけんだより号外編★



## 正しい姿勢について学び実践しよう！！

～保健講話を行いました～

H30.1.22  
八坂中学校  
保健だより号外③

1月15日に姿勢スタイリストの阪上晃子先生にお越しいただき、姿勢についてみんなで勉強しました。1時間でしたが、子どもたちの姿勢と心に変化が見られました。

### ★猫背 = 老化が早まる？

腹筋の3分の2を占める横隔膜。横隔膜を少し強めに揉むだけで、前屈がよりできるようになりました。体力テストの前には是非実践したいですね。

また、猫背の人は横隔膜があまり動きません。動かないと硬くなります。硬くなると呼吸が浅くなります。呼吸が浅くなると、老化が早まります。姿勢がまさか老化に関係しているとは！驚きましたね。

### ★良い姿勢でいることのメリット★

- ・病気になるにくい
- ・ケガをしにくい
- ・太りにくい
- ・身長が伸びる
- ・筋肉の質が変わる
- ・ポジティブな脳波になり、気分が明るくなる

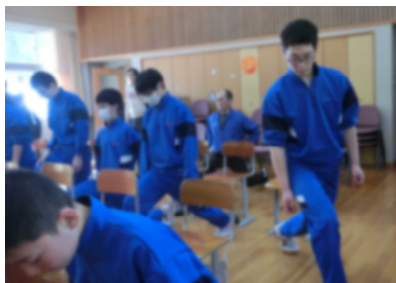


### ★足指体操

自分の土踏まずを確認したり、足指を動かしたりするトレーニングを行いました。



歩くときは小指から先に地面につけるイメージで！！



### ★阪上先生が何回も何回も教えてくださったこと！

- ・「×背筋を伸ばしましょう。」→「○おなかを伸ばしましょう。」
- ・足はV字（内股はやめる）
- ・「胸腰斜め前、おしりふんわり、おなか伸ばす」
- ・「顎とうなじが一直線上、顎と首の間はこぶし1個分」
- ・「手を外に広げて手首だけ戻して体側につける」
- ・「膝の向きは外側」



二ノ一組でぐらつかないか確認



### ～生徒の感想より～

- ・もともと猫背でいろいろ悩んでいましたが、お話を聞いて、簡単にできるし、実際にこの1時間でも効果が現れてすごいと思いました。
- ・先生に教えていただいた方法を継続性のある楽しいものとして生活の中に取り入れていきたいと思いました。
- ・立ち方のことだけなのに、大切なことがたくさんあって本当に驚きました。こんな大切なことを知ったのでこれから気づいたら立ち方、座り方を美しくきれいにしていきたいと思いました。
- ・これからテスト期間なので良い姿勢で勉強したいです。
- ・姿勢ひとつで変わることがたくさんあり、姿勢を良くするメリットの多さに驚きました。
- ・今まで、背筋を伸ばすことだけが姿勢が良いという状態だと思っていたので、土踏まずから舌の位置までが関係してくることを知ってとても驚き、小さいことでも意識して変えていくことが大切ということ学びました。
- ・特に心に残っていることは、姿勢で鍛えていても鍛えられていない場合があることです。筋トレをする時は姿勢を意識してやりたいです。
- ・今日からできることなので、健康な体とポジティブ思考を手に入れたいし、家族などにも知ってもらいたいと思います。
- ・卒業式の時とかも辛くないきれいな姿勢を保ちたいです。

### おじぎは股関節から！！

講話の最後には、おじぎがピシッと格好良くきまっていました。

