

学校保健委員会だより

学校保健委員会

「体をきたえてきれいな姿勢」開催

11月22日(木)、講師に作業療法士の松本奈穂子先生と永井綾恵先生をお招きし、「勉強がたのしくなる姿勢」について考えました。児童保健委員会が提案発表を行い、それを受けて松本先生と永井先生から、悪い姿勢による学習への影響を、実演しながら分かりやすくお話していただきました。そして姿勢を保つために必要な筋肉を鍛えるための運動を、学年ごとに実際に体験してみました。空いた時間に手軽にできる運動ばかりで、みんな楽しく元気に取り組んでいました。

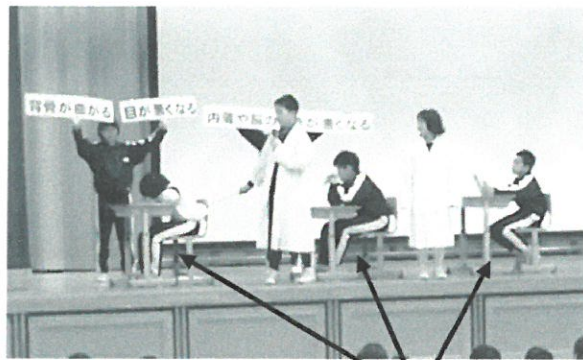
プログラム (司会：児童保健委員会)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 開会のあいさつ | 保健主事 |
| 2 提案発表 | 保健委員会 |
| 3 お話「体をきたえてきれいな姿勢」 | 松本 奈穂子先生
永井 綾恵 先生 |
| 4 運動体験 | // |
| 5 質問タイム | |
| 6 閉会のあいさつ | 校長 |



〇元気100パー保健委員会の提案発表

アンケートの結果、宇奈月小学校は姿勢が悪い人が多いという結果に…。アンケートで多かった、「猫背」「机に肘をつく」「足を後ろに曲げる」姿勢が体に与える悪影響を骨博士が解説しました。



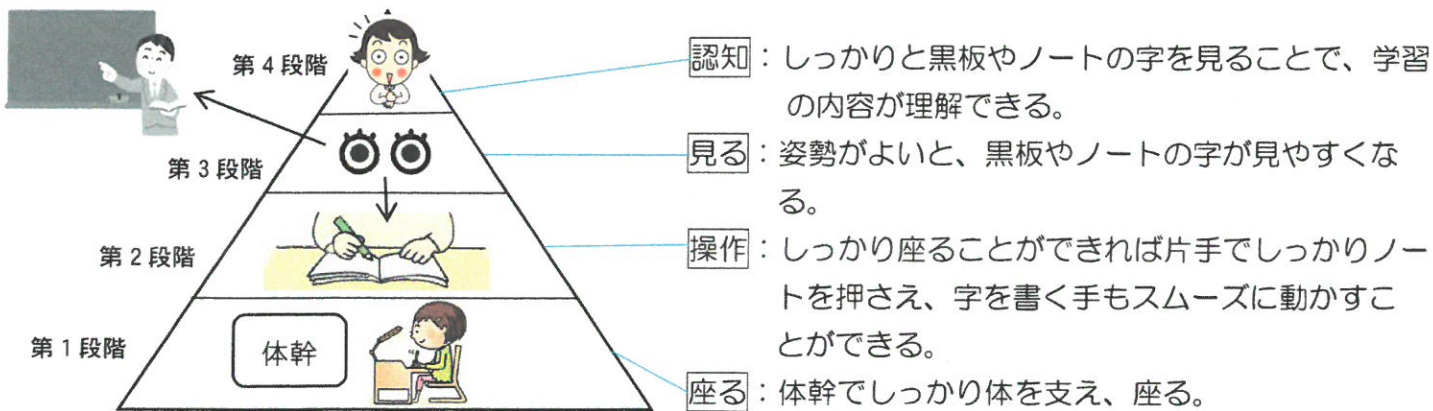
【宇奈月小の半分以上の人がこんな姿勢】



【背骨チェックの結果は…】

「前かがり」
「右ねじれ」
「左ねじれ」
が多かったです。

〇渡邊先生と松本先生のお話「かしこく元気になるピラミッド」



〇運動の内容

まず、全校みんなでペアになって6種類の準備運動をしました。

準備体操①(全員)
肩回し10回

猫背の人に効果あり!

準備体操②(全員)
ポーズキープ 10秒

太もも、腹筋を鍛えます

準備体操③(全員)
V字バランス 10秒

バランス力を培います

準備体操④(全員)
空中相撲 10秒

全身に筋力をつけます

準備体操⑤(全員)
背中ぴったり 立つ⇔座る

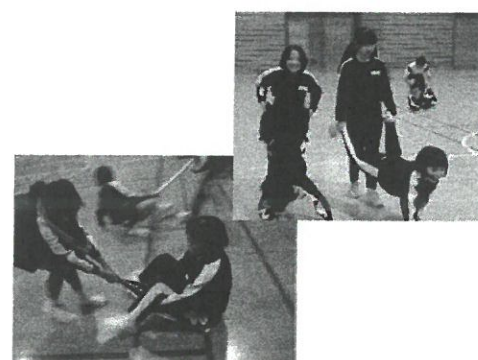
バランス力・背筋を鍛えます

準備体操⑥(全員)
地藏倒し

背筋力をつけます

* 各学年の運動は、裏面に掲載しています。

(子供たちの感想の中から)



- ◆姿勢を大切にしていたけど、松本先生と永井先生から話を聞いてもっと大事にしたいと思いました。(2年男子)
- ◆「かしこく元気になれるピラミッド」を見て、勉強に集中するためには4つの行程しっかりやらないといけないことが分かりました。家でも家族と一緒にやってみたいです。(5年女子)
- ◆運動をしてからすうっと体が軽くなってよい姿勢ができたので、これからも続けて、意識しなくても背筋が伸びるようにしたいと思いました。(6年女子)

手でしっかり体を支えて
筋力をつけます

1年生

いき: ケンケン→ケンケンパ



もどり: くま歩き



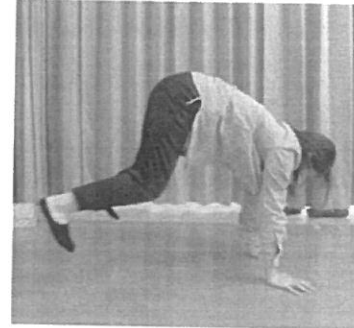
ゆっくり進むことで
バランス力をつけます

2年生

行き: つま先とかかとをつけてゆっくり歩こう



もどり: かえるとび



腕をふって歩き、
足の筋力を高めます

3年生

行き: 膝たち歩き



もどり: かえるとび
(足にタオルをはさんで)

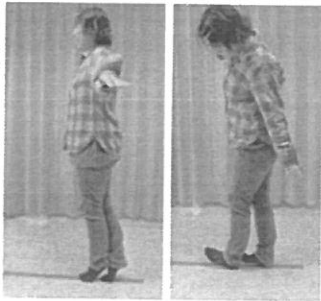


腕をしっかり床について体
を支える意識を持ちましょう

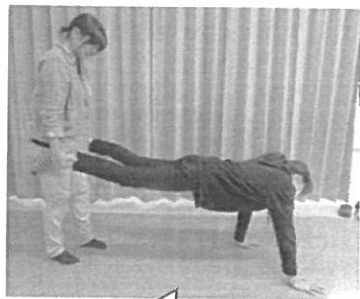
バランス力を高めます

4年生

行き: つま先歩き→かかと歩き



もどり: 手押し車
※真ん中でチェンジ



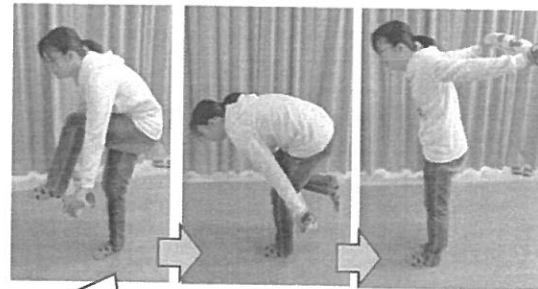
手でしっかり体を
支えましょう

5年生

行き: リズムジャンプ(言葉の数だけジャンプ)



もどり: タオル歩き(前進→後進)



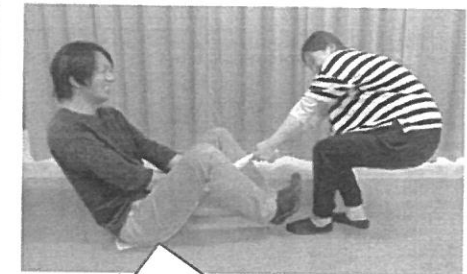
頭を使って考えながら
体を動かすトレーニングです

6年生

行き: たか——くスキップ!



もどり: タオルそり
じゃんけん 勝→座る
負→ひっぱる
※真ん中でチェンジ



タオルにバランスよく乗ることで、
バランス力と腹筋力を鍛えます