



今回のテーマは「姿勢」



生徒のみなさんは、日頃から”正しい姿勢”を意識していますか？授業中、足を組んだり、ほおづえをついたりしている人はいませんか？最近、教室を覗くと、姿勢の悪い人がちらほら目に付くことがあります。姿勢は、成長期に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付いてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉が成長途中にある今、“正しい姿勢”を身に付けて、美しさと健康につなげていきましょう。



！ こんな姿勢していませんか？

ほおづえ、足を組む、猫背...



悪い姿勢が習慣になると、「肩こりや腰痛」「内臓機能の低下」「目の疲れ」「集中力の低下」につながり、からだ全体が疲れやすくなります。

よい姿勢のポイント



背すじを伸ばす

机と体の間は、握りこぶし1個分

イスに深く腰掛ける

足を床にピッタリつける



- ①首を長く
- ②肩の力を抜いて
- ③胃を持ち上げるように
- ④おしりに力を入れて
- ⑤ひざを伸ばす

正しい姿勢で授業を受けましょう。