

## ◆「立腰指導」を開始しました！

子どもたちが正しい姿勢で学習に取り組めるように、2学期より全校で立腰指導を開始しました。  
立腰とは、「腰骨を立てる」ことです。

立腰の効果は大変大きく、次の通りです。

- やる気がおこる
- 集中力がつく
- 持続力がつく
- 行動が俊敏になる
- 内臓の働きがよくなり、健康的になる
- 精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
- 身のこなしや振る舞いが美しくなる

本校の立腰指導は、毎時間の授業のはじまりのあいさつ（起立・礼）後、下記の順序で行っています。

① **立ち座** 腰のカーブを意識して、座る。



② **キャットレッチ 2回**

肩を引いて、頭を上に向けて、息を吐く。



③ **引き座**

一度前かがみになって、後ろにおしりを目一杯引く。



上体を起こし、手のひらを上にする。



上の写真が、「腰骨を立てた」姿勢です。

子どもたちは喜んで取り組んでいます。が、なかなかこの姿勢を維持することはむずかしいようです。慣れないためか、「疲れる」「こんなのできない」「苦しい」という声があちこちであがっています。反面、「習字を習っているので、いくらでも大丈夫」という頼もしい感想も聞かれました。

「腰骨を立てた」姿勢が、苦痛なく30分できるようになることがベストだそうですが、早く慣れて、腰を立てるといい気持ちになるという子が増えてくれることを願っています。

