






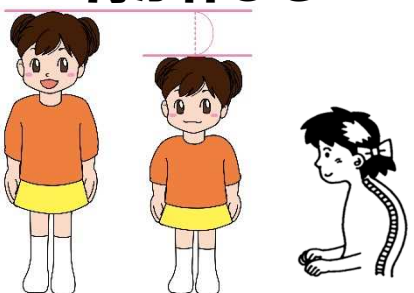
西中の三大行事の最後の一つ、駅伝大会が終わりました。3年生はいよいよ自己実現のための受験モードへ。2年生は立志式を控えて、今そしてこれからの自分について見つめる時期に。そして1年生は、先輩達の後ろ姿を見ながら中学生生活半年が過ぎ、先輩になる準備の時期です。さて、あなたの授業にのぞむ**姿勢**はどうでしょうか？ 自分の姿を見つめ直してみましょう。姿勢を正すことで、あなたの学校生活がより有意義なものとなることは、間違いありませんよ！

## 自分の姿勢、自分で知っていますか？

イラストのような姿勢になっている人はいませんか？周りに姿勢の悪い人はいませんか？意外と自分の姿勢は気づかない人が多いかも知れません。その人のためにも教えてあげるといいですね。

①机・いすの高さが合わない 	②机・いすが平行ではなく曲がっている 	③机・いすの間があきすぎている(近すぎ) 	④いすに浅く腰かけている 
⑤足を前に(または横に)出している 	⑥足をブラブラさせている 	⑦立て膝をしている(両足または片足) 	⑧頬杖をついている(両方または片方) 
⑨かかとを上げている 	⑩机のはじで書いている 	⑪机にもたれて書いている 	⑫字を書くとき片方の手が下がっている 
⑬かみの毛が垂れ下がっている 	⑭反対の手で囲もうとしている 	⑮足を組んでいる 	⑯舟こぎをしている 

# よい姿勢は、体と心により影響！

<p><b>視力がよくなる</b></p>  <p>姿勢が悪いと、視力が落ちる。</p>	<p><b>見た目が美しい</b></p>  <p>姿勢が悪いと、見た目に美しさがなく、自信がなさそう。</p>	<p><b>栄養が行き渡って成長により</b></p>  <p>姿勢が悪いと、内臓がしめつけられて、食欲がなくなる。</p>
<p><b>運動能力が高まる</b></p>  <p>姿勢が悪いと、神経がうまく働かず、運動能力が低下する。</p>	<p><b>学習に集中できて学習能力が高まる</b> ←やる気出てきた～</p>  <p>姿勢が悪いと、疲れやすいので学習に集中できなくなる。</p>	<p><b>背が伸びる</b></p>  <p>姿勢が悪いと、背骨が曲がり、身長が伸びない。</p>

学習の「正しい姿勢」について、小学1年生の教科書に載っていましたが、覚えていますか？  
これをきっかけに、基本に戻って、正しい姿勢で学習し、学習能力を高めましょう。

## 正しい姿勢の合言葉 **ペッタン・ピン・ゲー・パーふたつ**

足は**ペッタン**！ 背中**ピン**！ おなかの前は**ゲー**ひとつ！  
目と机のきよりは**パーふたつ**！

