

# 第1回 学校保健委員会

「背中ピンッ！で 心もピンッ！ ～良い姿勢を知って、良い姿勢で過ごそう～」

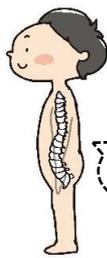
9月23日(水)の5時間目に、ひだまり接骨院 加藤圭介 先生をお迎えし、学校保健委員会を行いました。4～6年児童とPTA委員のみなさんが、良い姿勢のとり方を学ぶ良い時間になりました。

良い姿勢とは・・・？ 「**耳・肩・腰・くるぶし** が**一直線**になっている姿勢 です！！



＜悪い姿勢の原因は…？＞ **ゲーム・スマホ・テレビ！！**

ゲームやスマホ、テレビのやりすぎが、姿勢が悪くなる原因のひとつです。



姿勢をよくするためのポイントは、「**骨盤をたてる**」

「骨盤をたてる」と自然と背骨がS字カーブを作ることができます。

⇒そのため腸腰筋（お腹の奥にある、上半身と下半身をつなぐ筋肉）と太ももの裏の筋肉の柔軟が必要です。



姿勢を良くするストレッチ（腸腰筋と太ももの裏の柔軟） 左右やりましょう♪

ストレッチ①



みぎあし うちかわ ま  
右足を内側に曲げる



こし じょうはんしん  
腰から上半身をたおす

ストレッチ②



みぎあし まえ ひだりあし うし  
右足を前に、左足は後ろへ  
て 手はまっすぐ下へ着く

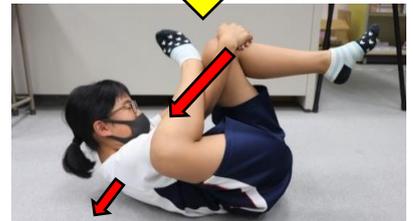


みぎあし た  
右足のかかとを立てるように、  
うし 後ろへ重心を移動させる

ストレッチ③



みぎあし ひだりあし うえ く  
右足を左足の上で組む



ひだりあし ひざ て く からだ  
左足の膝で手を組み、左足を体に  
よ 寄せるようにして、後方へ倒れる