

シャキッとマン通信



令和3年 7月8日 田原市立神戸小学校 No.1

第1回学校保健委員会

「姿勢を good(グッと)よくする A P S

～ 3年間の総復習 ～」

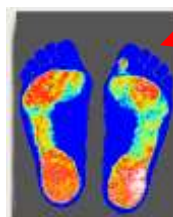
※カラー版は、
神戸小ブログに載せます。



7月6日（火）に、第1回学校保健委員会がありました。
あいゆう治療院の岡田先生に今年度も来ていただきました。
令和元年度から取り組んでいる姿勢教育の総復習をしました。
合言葉「APS」、正しい靴の履き方、エクササイズ、そうきんがけなど、
これまで学んできたことの大切なポイントを復習することができました。
そして、新たに「IYTストレッチ」に挑戦することになりました。

3年間の総復習～これまで学んできたこと～

①浮指とは



浮指のため、足の指がうつらない

足の指が地面についていない状態。
後ろ外重心。
→踏ん張る力がなく、転びやすい。



足の指が
しっかりと
うつっている

②正しい靴・上靴の履き方

ゆるい履物は、はかない！
足にピタッとしているもの
を選びましょう。



上靴や、
体育館
シューズは
両手で
とめよう！



③正しい姿勢



ポイントは、
ざこつ 坐骨！

坐骨のまえをイスにつけよう。
お尻の横から手を入れて、
坐骨の位置を
確認しましょう。

④姿勢の合言葉

エーピーエス

A P S

A（あし）

P（座骨ピタ）

S（シャキーン）



⑤そうきんがけ



①少し前を見る

②おしりを下げる

③ひざをしっかりと上げる

⑥IYTストレッチ

おやゆび
親指をグー！



人間の体は、
20～30分すると、
筋肉がかたまってくため、
「IYTストレッチ」で、
体をほぐしてあげましょう。

お家でも、やってみてね！

次号は、姿勢goodウィークの結果についてお知らせします♪