

ほけんだより

H30.11.13 発行
奈良中学校 保健室

平成30年度 第2回学校保健委員会「姿勢教育」(報告)



秋も深まって参りました。秋休みにお子様を持ち帰った「HQC睡眠シート」へのコメント等ありがとうございました。お子様がメディアに触れる時間や就寝時刻に関して、いかがお感じになりましたでしょうか？

さて、昨年度から学校保健委員会のテーマに掲げている「メディア使用の健康に与える影響」の取組の一環として、11月2日(金)本校体育館にて、『姿勢教育～ストレッチ体操』と題した第2回学校保健委員会を開催しました。当日は、PTA役員の皆様に司会進行をはじめとする運営にご協力いただき、第1学年とならの木学級の生徒を対象に、正しい姿勢に関する講義とストレッチ体操の実践指導を受けました。学校運営協議会運営委員の方々や保護者の参加もあり、楽しい雰囲気で開催されました。

今回の講師は、金子ただし氏をトップに都内数ヶ所にスタジオを構えるSSS池袋スタジオから4名の方々にお越しいただきました。内容について、以下の通りご報告いたします。

【講義内容】

- 姿勢悪いと... ①呼吸が浅くなる(脳の酸素不足)
②血液循環が悪くなり体の機能が低下する(運動に対するパフォーマンス力の低下)
③代謝が悪くなる(太りやすくなる)
④体温が下がる(ウイルス感染しやすくなる)



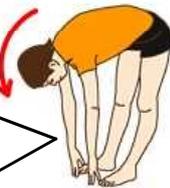
【まずは体の硬さを実感。そして部分的なストレッチ体操(マッサージ)をします。】

前屈と後屈をしてみよう。



床につかない。

どこが硬いから、
床に手がつかないの？



後屈が
できないの？
どこが硬いから、



少ししか曲がらない。くっ、苦しい。

こっ、腰が痛い。

【答え】横隔膜が硬いから



肋骨を自分の手で上からつかむように、指先で肋骨の奥をマッサージする。

【答え】斜角筋(首の筋肉)が硬いから



斜角筋の場所は「耳の下のやや内側」。押すと「おえ」となる柔らかい部分を自分の指先でグリグリ押す。

普段の授業風景



抜き打ちで撮影しました。特に書く作業の時は背中が丸くなりましたね。

よい姿勢を意識して授業を受けている生徒もいます。意識することが大切です。



【崩れてしまった姿勢を直すエクササイズを紹介します。】

姿勢作りの流れ～座り方

1 椅子に深く座るようにする



椅子に深く座る

2 膝を曲げる
膝を曲げる事で骨盤が立ち重心位置を前に移動しやすくなる



膝を曲げる

3 一度頭を下げて潜り込むようにしてから上を向く
潜り込む時はのれんをくぐるようなイメージで重心位置を前に持っていき
お腹と首の前側の伸びを感じるように
※お腹の伸びを意識する際に重心位置が後ろにいかないように注意



のれんをくぐるような首の動き

4 耳の付け根に指をさして顔を戻す際の軸を作る



耳の付け根に指をさす

5 起こした首が前方に倒れないように軸にしている指を意識して顔を正面に向ける
首ごと戻さず頸椎2番（耳の付け根）から頭だけを戻す事で
胸椎（胸）が張れた状態で姿勢を保つ事が出来る。



2本の指を軸にくるっと頭だけ動かし正面を向く

6 手を下ろして完成！！
耳垂（耳の付け根）→肩峰（肩先）→大転子（脚の付け根にある出っ張っている骨）までが一直線になり
重心位置が坐骨ではなく腿の付け根に来るように意識をする



手を下ろす

資料提供：SSS池袋スタジオ

『自分の姿勢はよいと思いますか？』という講師の問いかけに対して、『授業中の自分の姿勢はよくない』と感じている生徒が少なくない反応でした。姿勢が崩れたと感じたら、①椅子に深く座りなおし、②肋骨を上からつかむように横隔膜をマッサージしてみると、簡単に背筋が伸びます。姿勢を正すと深い呼吸ができ、血液循環がよくなり、脳への酸素供給が促進されます。結果、集中力が高まり、記憶力もアップするそうです。ぜひ、やってみてください。