



6月18日(金)に講師の骨盤調整ヨガインストラクターの松岡宏美先生、学校医の土肥善郎先生を迎え、学校保健委員会を開催しました。保健体育委員会の子供たちが姿勢に関するアンケートの結果発表をしたり、クイズをしたりしました。

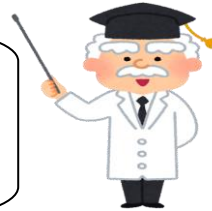
また、講師の松岡先生からは、姿勢改善ヨガを教えてくださいました。最後に、学校医の土肥先生から指導助言をしていただきました。子供たちは、ねこ背が健康に与える影響や本校の実態を知り、自分の姿勢を振り返るよい機会となりました。その概要をお知らせします。

ご多用の中、参加して下さった保護者の皆様本当にありがとうございました。

テーマ 正しい姿勢を身に付けよう! ~姿勢改善ヨガでねこ背解消!~

★保健体育委員会の発表

アンケート結果発表では、授業中、足が床についていなかったり、寝転んでゲームをしたり本を読んだりしている人が多くいることが分かりました。



姿勢に関するクイズを3問しました。みなさん、全問正解できましたか?



タオルを使って、姿勢改善に良い7つのヨガポーズを教えてくださいました。

お腹に力を入れて、ボートのポーズできるかな?子供たちから「結構、辛い。」という声が聞かれました。



★学校医 土肥先生のお話

「いすの正座」のポーズです。



背骨の病気に脊柱後弯症というものがあります。これは、脊椎が異常に曲がってねこ背を引き起こしている状態です。要因には、長時間の前傾姿勢や筋力の低下などがあります。首や腰をそらすと痛みがある、深呼吸に違和感がある人は要注意です。

骨盤を立てて座る、「いすの正座」と呼ばれるものがおすすめです。ポイントは、膝を90度にし、肩を引きまします。手の平を上に向け、太ももにおきます。背筋がピンと伸びるのが分かります。

姿勢が良いと子供だけではなく、大人にも良いことがあります。肩こりや頭痛、生理痛が軽減されたり、痩せやすい体質になったりします。

子供に注意するだけではなく、まずは大人が良い姿勢をとり、子供の手本となるようにしましょう。

◎保護者・児童の感想



ヨガが楽しくて、終わったあとはスッキリしました。家族にも教えてあげたいです。

いつも寝ながらゲームをしていたので、これからは気を付けたいです。



ねこ背になると成績にも影響するのを知りました。家でも学校でも良い姿勢で座ることを意識したいです。

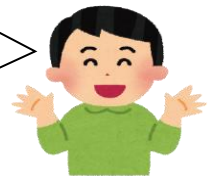


ヨガを毎日続けると、少しずつ姿勢に変化が出てくるのかなと思いました。

姿勢を良くしなければいけない理由やヨガのポーズを知ることができて、とても有意義な時間を過ごせました。



子供たちが楽しそうにヨガをしていて、体を動かしてリフレッシュになったと思います。親子で一緒にやりたかったです。



ねこ背のぼしをぜひお子さんに！！

保健体育委員会の子供たちが行っていたねこ背のぼしは、著者小林篤史さん（かんき出版）の『10秒で治る！子どもねこ背のぼし』という本に紹介されていた体操です。やりかたは簡単。立っている子供の背中をシュツシュツと強めの力でさするだけです。大人は片手でOKです。さする範囲は、首の付け根からお尻まで、強めの力で勢いよく上から下へさすることがポイントです。忙しい朝でもたった10秒、お子さんとのスキンシップにもなり、気持ちの良い1日がスタートできそうですね。

