

立腰で気持ちを作る

立腰で体幹を作る

飯豊町立飯豊中学校

飯豊町の全小中学校では、健康な体づくり，効果的な学習，体力・運動能力の向上を目指す取り組みとして、「立腰」による姿勢づくりに一斉に取り組みます。

1 なぜ立腰に取り組むのか

【 立腰による身体的効果 】

- インナーマッスル・体幹が鍛えられる。
- 骨格のゆがみが矯正されるとともに内臓機能が活性化される。
- 深い呼吸ができるようになり，酸素が多く体内に取り入れられるようになり，血流が良くなる。
- 血流や酸素の取り入れが良くなるので，脳の機能が活性化される。

【 学習への効果 】

- 気力が充実しやる気が出る
- 集中力が高まる
- 持続力がつく

【 運動スポーツへの効果 】

- 瞬間的な動きが素早くできる
- 集中力が高まる
- スタミナがつく

2 立腰の基本

ピタッ

背もたれからこぶし1個分あけて，深く腰をかけ，足の裏を床につける。

サッ

机と腹の間にこぶし1個分あけてイスを引く。

ピン

背骨を立て（お尻を突き出し）方の力を抜き，胸を張る