

みんなで **立腰** いいでの子

保護者の皆様へ

飯豊町の各小中学校では、子ども達の学力向上を下支えする「授業への構え」づくりを大切にしています。

その中から、『立腰』よい姿勢～腰骨を立てた姿勢～で授業に臨むことを【重点項目】とし、小中一貫して指導しています。

立腰は体力の向上や集中力アップにもつながります。
ご家庭でも話題にし、声がけてみてください。

- ◇ 食事の時に
- ◇ 家庭学習の時に

<正座の時>



<椅子に座った時>



<椅子に座った時の立腰の基本>

「ピタッ」

深く腰掛け、背もたれから拳1個分あけて、足の裏を床につける。

「サッ」

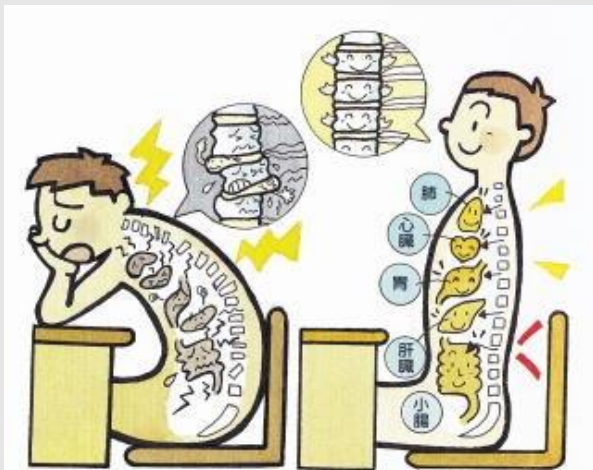
机と腹の間に拳1個分空けて、いすを引く。

「ピン」

腰骨を立て（お尻を突き出し）、肩の力を抜き、胸をはる。

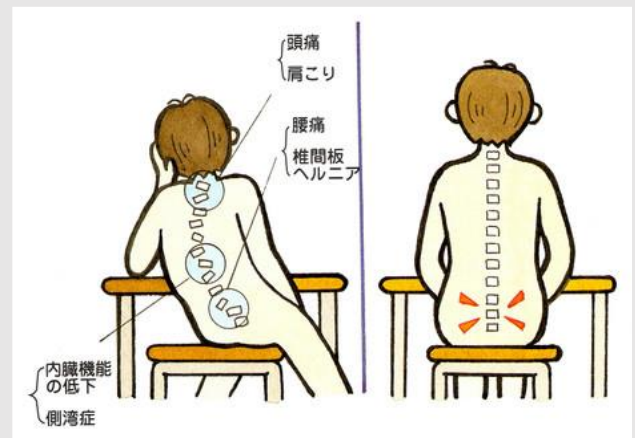
元気が出ます！

内臓や自律神経の圧迫を防ぐからです。



健康に過ごせます！

背骨の歪みから起こるからだの不調を防ぐからです。



学習面でアップします！

「やる気」「集中力」「持続力」がアップするからです。



運動面でアップします！

「がまん強さ」「すばやい力の発揮」「心を落ち着かせる力」がアップするからです。



