

飯豊町で取り組んでいる「立腰」について

今週の朝会で、飯豊町で取り組んでいる「立腰」について話しました。毎日、授業で立腰の声がけをしています。「立腰」を「授業の構えづくり」や「体づくり」につなげて取り組んでほしいと思います。

みんなで立腰 (りっよう) いいでの子

ピタッ

背もたれから、こぶし1個分あけて、深くこしかけ、足の裏を床につける。

サッ

机と腹の間にこぶし1個分あけていすを引く。

ピン

腰骨を立て（おしりを突き出し）、肩の力を抜き胸をはる。

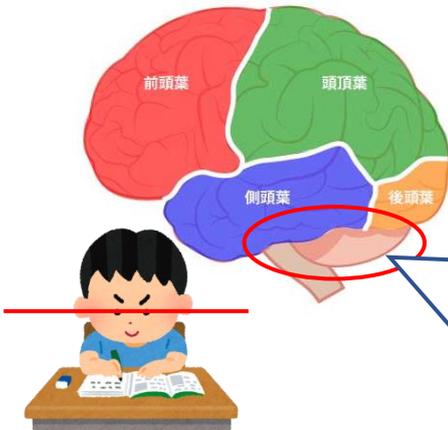


元気が出ます!

健康に
過ごせます!

やる気
集中力
持続力

立腰の目的が
この3つです。
立腰とこの3つは
脳が大きく関わって
います。



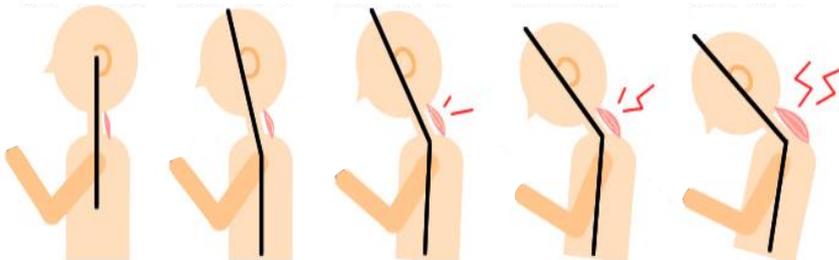
この小脳では、体の位置や目・耳などから入ってくる情報を瞬時に判断しながら体のバランスをとって、学習のパフォーマンスを上げています。

姿勢が悪く左右差があると、脳が混乱してしまい、パフォーマンスを下げてしまいます。

立腰した良い姿勢で学習することで、やる気が出てきます!

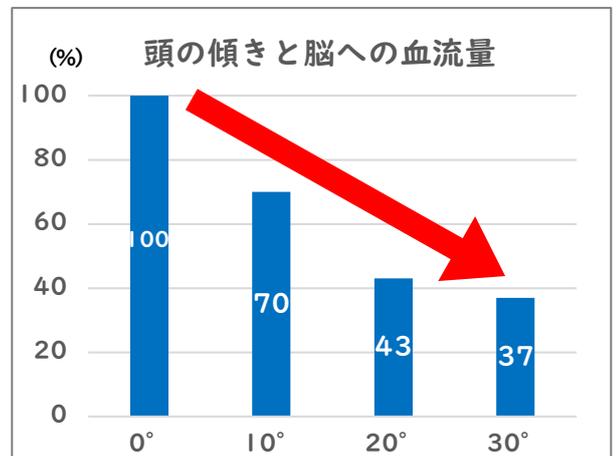


0度: 5kg 15度: 12kg 30度: 18kg 45度: 22kg 60度: 27kg



頭の重さは約5kgあります。その頭が傾くと、どんどん重くなります。また、頭が傾くと脳への血流量も低下します。

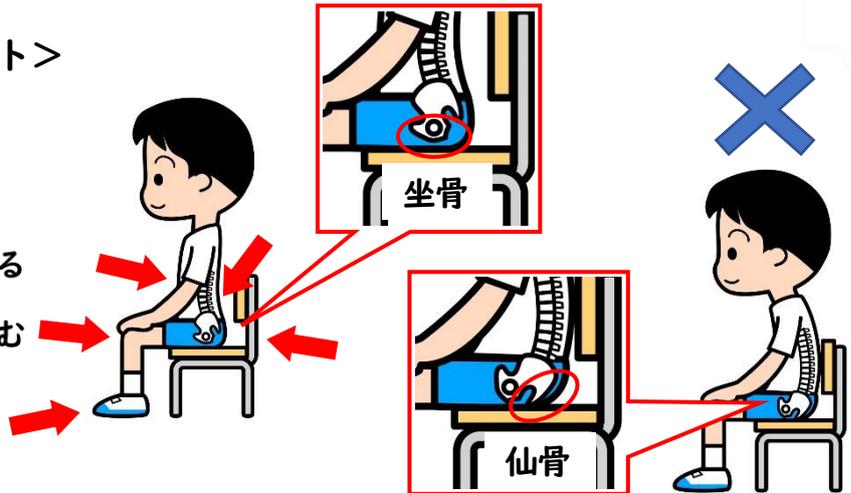
良くない姿勢で勉強していると、脳に酸素が届かなくなり、眠くなったり、頭の重さで首や肩が痛くなったり、そこから頭痛につながったりして集中できなくなってしまいます。良い姿勢で学習することで集中が続くようになります!



立腰とは腰骨を立てること！！

<座っているときのポイント>

- 1 おしり後ろへ
- 2 腰骨を前へ
- 3 下腹部に力を入れて胸を張る
- 4 床に足を着けしっかりと踏む
- 5 膝は直角もしくはやや前



立腰できた良い姿勢のときは、骨盤の前の方の「坐骨」で座っています。姿勢が悪いときは骨盤の後ろの方の「仙骨」で座っています。坐骨で座るようにすると、立腰できた良い姿勢になるので、座るときは坐骨で座るよう意識してみましょう！

立腰は、学習だけでなく内臓や骨、目などの体の健康にとっても良いですし、体幹が必要なスポーツにおいてもとても大切です。毎日立腰を行っているので、ポイントを意識しながらやってみましょう！

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

