

## 『立腰』は一生の宝 その1

### 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!

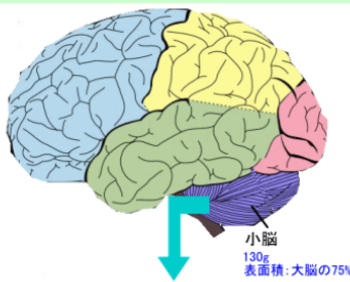
やる気

集中力

持続力

### なぜ、「立腰」はやる気のでるのか。

小さいが表面積が大きい小脳



小脳半球

小脳は体のバランス維持や運動の調節機能



姿勢が悪いと  
左右差が生じる右脳と左脳で混乱

小脳の虫部で、体の位置、目、耳などから入ってくる情報を瞬時に判断しながら、体のバランスをとり、運動や学習のパフォーマンスを上げている。

だから、姿勢が悪いと右脳と左脳で混乱が生じてしまう。やる気も出てこない。「立腰」をすることがあなたのやる気を引き出す!

