



学校教育目標 ◎かしこく ◎なかよく ◎たくましく ◎心ゆたかに



正門のミカン

## 姿勢の大切さ 小さな毎日の積み重ねを



校長 戸野塚 晃

紅葉を楽しんだり、秋の装いを感じたり、冬の準備をしながら衣替えをしていくはずのその期間が、例年になく短い11月であった気がしています。寒暖差もかなり激しく、ちょっと買い物に出かけるだけでも、身支度に気を遣う毎日でした。過ごしにくい日々がまだ続くようです。地域、保護者の皆様、くれぐれもご自愛ください。

さて、先日の参観・懇談会のあいさつでも簡単に紹介させていただきましたが、先週末に、パリオリンピックやり投げの金メダリスト、北口榛花選手をお招きして、講演をしていただきました。講演テーマは「姿勢をよくする」ということでした。普段から姿勢には気を遣っているという北口選手は、ご自分用に特別オーダーで作ったイスを持って、姿勢の大切さを伝えてくれました。また、一緒にチームスタッフとしていらっしゃった大学の准教授の先生、トレーナーの方、関係者の保護者など様々な立場の方が一糸乱れぬチームワークで講演を盛り上げてくださり、子どもだけでなく職員一同忘れられない一日となりました。



北口選手のお話

そして、講演の前半にいただいた大学の先生のお話が大変興味深いもので、流暢に話すわかりやすい説明とスクリーンに映し出されたインパクトのある画像に、児童も職員も釘付けでした。

### ○大学の先生の「姿勢」の話

- ・スマホやゲームの普及で、猫背になっている人が非常に多い。
- ・人の体の基本的な体形は「理科室にある人体模型の骨格」が一番理想的な形をしている。
- ・良い姿勢をしていれば、ムダな動きや力が必要ないので、けがの防止や運動能力の向上につながる。
- ・良い姿勢をしていれば、深呼吸をした時にたくさんの空気が肺に入るので 大きな声が出しやすくなったり、歌唱力の向上にもつながったりする。
- ・良い姿勢を心掛けることで、猫背も修復してくるので、健康状態もよくなってくる。



大学の先生のお話

自分が小学生の頃の話をするのは、少しばかり恐縮ですが令和の現在よりは、はるかに姿勢についての指導は学校でも家庭でも厳しかったと記憶しています。授業中の姿勢、自分以外の人の話を聞く時の姿勢、食事の時の姿勢、あいさつの時の姿勢等々……。そもそも姿勢という言葉には「心構え」という心の部分も入っていると私は認識しています。そのことも含め、この50年間の積み重ねられた生活習慣と生活環境が、「姿勢を正しくする」という至ってシンプルな人間の所作や動きを低下させてきたのだとしたら、ぜひこの機会に、学校とご家庭の両輪で「姿勢を良くすること」について一考を講じてみることも必要かもしれません。ぜひ、ご家族で、お子さんと小さな取組からお話していただけると幸いです。

いよいよ師走を迎えます。地域、保護者の皆様、今学期も多くの学校での取組、行事等々様々な面でご協力いただきありがとうございました。今後とも児童の健康、体力向上、そして、学校での教育活動の充実も含めまして引き続きの地域、保護者の皆様のご支援、ご協力をよろしくお願い致します。