



大山小学校

すこやかしつ

2018. 11. 1

おうちの人といっしょに読んでくださいね。

### からだのきろくを返却します。

9月に実施しました「身長・体重」、10月に実施しました「視力」を記入していますのでご確認ください。見られましたら押印していただき返却をお願いします。

### こしほねたいむ

先週から「腰骨タイム」を実施しています。腰骨をたてることを通して、学習に向かう態度や基礎力をたかめるとともに、将来につながる健康の土台をつくることを目的としています。全校生で朝の読書やスキルタイムの前や授業の前に30秒間、腰骨タイムを実施しています。授業中に崩れることもあります。しかし、「こしほね！」の声かけで、姿勢をなおしています。継続することが大切ですので、ご家庭での学習や食事の姿勢等で声かけをお願いします。



1年生のようす

「今から30秒間はかります。よいは、いいですか？」毎時間、授業の前に行っています。30秒間もなれてきました。

### こしほねの立て方

- ① おしりを思い切り後ろへ突き出します（いすの背もたれにはもたれません。）
- ② 反対に腰骨はグッと前へ突き出します（おへそを前に突き出す感じです。）
- ③ 足の裏は床にぴたりとくっつけます。
- ④ 最後に肩の力をぬきます「こしほね」を立てた姿勢で、ゆっくりと口から息を吐き、鼻から息をすいます。



2年生のようす

背筋がのびてこころもきちいいね



★内臓の働きがよくなり健康的になる→肺に空気が入りやすくなり血流もよくなる→集中力、やる気が増える→持続力が高まる→勉強など集中できる→体幹が鍛えられる→バランス感覚もよくなる★といわれています。

子どもに声かけするときは・・・????? 「また背中が曲がってる!!」というよりは、「こしほね」と声かけをする方が、「しまった! そうだった!」と感じます。姿勢は、長年かかって身についたクセであるとも考えられるので、自然に腰骨が立つように継続した声かけが大事です。