



志学

しがく

～十有五にして学に志す～



京都市立下京中学校

学力向上部

平成28年2月29日

◎姿勢の話

「姿勢を良くしなさい」

みなさんも一度は言われた経験があるのではないのでしょうか。

なぜ姿勢を良くする必要があるのか。見た目を良くするためです。背筋がグニャッと曲がった人と、背筋がピンと伸びた人とでは、相手に与える印象がまったく違います。だから、自分を良く見せるためにも、姿勢を良くすることは大切なのです。

しかし、これだけではありません。姿勢は食事、スポーツ、そして学習など、さまざまなものに重要な影響を与えるのです。

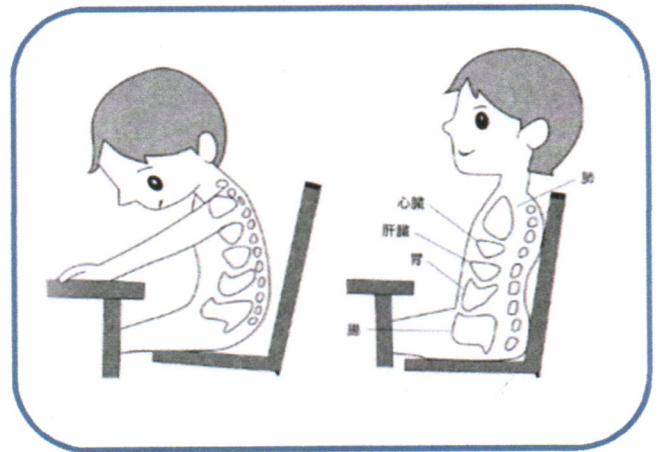
「立腰（りつよう）」という言葉聞いたことがあるでしょうか。哲学者であり、元神戸大学教育学部教授の森信三先生が提唱した言葉です。姿勢良く背筋を伸ばした「立腰」の姿勢でいると、胸が開いて呼吸がしやすくなり、脳をはじめ全身

に新鮮な酸素と血液が送られます。

右の絵を見て下さい。左の男の子は頭が下向き、背筋が曲がっています。人の頭の重さは、中学生でだいたい4キロ。背骨で支えられていないので、体はすぐに疲れてきます。

反対に右の男の子は、重い頭の重心が背骨に正しくのっています。きちんと背骨にのせてやることで、首や肩の筋肉のゆがみ・緊張がとれて、疲れにくくなります。そうすると、集中力や持続力が増し、感覚が鋭くなって判断力が高まるのです。また、内臓が圧迫されないので、働きが良くなり、健康になるなど、さまざまな効果が得られます。

ぜひ、良い姿勢を意識して生活して下さい！



さあ、やってみよう！！正しい座り方！！



椅子の3分の1くらいに腰かけて背筋を伸ばし、足を床にきちんとつけて座る。

この姿勢のまま、1分間我慢！！

（1分間経過）

いかがですか。1分間、我慢できずに動いてしまったあなたは、なんと背骨を支えている筋肉が衰えている証拠です。

そんな時は、エクササイズ！！

- ① 両手を背中にまわし、指を組みながら手をつなぐ。
- ② 肩甲骨をくっつけるイメージをしながら、肘をギュッと伸ばす。
- ③ ゆっくり深呼吸しながら上を向く。3秒したらゆっくり戻す。
- ④ これを1～2回繰り返す。

（参考図書「学力は『食育』でつくられる。」）