



学びと誇りが実感できるまち

せすじ
～背筋を伸ばし姿勢を正しく！～

令和2年2月号

庄原市教育委員会
教育長 牧原 明人

日を追うて歩む月あり冬の空 (与謝蕪村)

庄原の子供たちの活躍が続いています。

まず、詩・作文のことです。例年、正月明けに鈴木三重吉賞の入選作品の発表が行われていますが、今年は応募作品7,665点の中から、庄原市では特選5点、優秀賞7点、佳作68点、合計80点の作品が入賞しました。これからも、身の回りのことをよく見て、聞いて、考えて、感性を磨き、しっかりと自分の言葉で表現できる力を付けてほしいと思っています。

次に、体力づくりのことです。広島県教育委員会が、本年度の体力づくりに成果があった学校・個人を発表しました。本市からは「優秀賞」に比和中、「奨励賞」に庄原中、口和中が選出されました。また、個人では小学校10校22名、中学校4校15名も「優秀賞」を受賞しました。今後も体育、保健体育の授業展開の工夫をはじめ、日常生活においても健康や体力向上を意識した生活ができるよう働きかけを継続していきます。

さて、今回は、「背筋を伸ばし姿勢を正しくする」ことについてです。

昨年度から庄原市PTA連合会とともに「5つの心がけ(さくら習慣)※」を推進していますが、そのうちの1つ「背筋を伸ばそう」について、庄原市学校保健会養護教諭部会(庄原・総領ブロック)が「子供の姿勢と健康」と関連付け、調査・研究、そして啓発・推進の取り組みをしていますので紹介します。

児童生徒の姿勢に関する調査によると、学校生活において姿勢の改善を必要とする実態がみられます。次の表は、椅子に座る児童生徒の実態から教職員が気になっている姿勢について回答したものです(複数回答有)。

椅子に座る児童生徒の実態(教職員が気になっている姿勢)				(%)	
1	机と顔が近くなっている	71.9	6	猫背になっている	49.2
2	体が斜めになっている	64.8	7	ほおづえをつく	38.8
3	伏せている	53.9	8	足を組む	37.5
4	椅子を揺らす	52.3	9	椅子に足を立てる	27.3
5	ふんぞり返る	51.6	10	肩が片方下がる	13.3

姿勢は見た目の印象に影響を与えるだけでなく、健康面や学習への意欲など、子供の心身の成長に大きく影響します。座り方、歩き方、寝る姿勢、テレビの見方、スマートフォン等との向き合い方などどうでしょうか。

姿勢を正しくすることで得られる効果について、①物事を理解しやすくなり、集中力や学力の向上につながる。②身体が疲れにくくなる。③ストレスが軽減する。④免疫力がアップする。⑤美肌効果がある。などが挙げられます。

学校でも家庭でも背筋を伸ばし姿勢を正しくすることを心掛けましょう。

(※さくら習慣: 挨拶をする、読書をする、時間を守る、履物をそろえる、背筋を伸ばす)