

正しい姿勢

なにげない姿勢が 背骨を歪ませている



いつも横座り



前かがみに座る



★正しい座り方★



手がポケットの中



いつも同じ側の手で
カバンを持つ

正しい姿勢での生活を
習慣づけましょう!

良い姿勢の合言葉は 「ピン・ピタ・クー」

視力低下を防ぐ
体の軸が安定するので、
体を動かす力が高まる
スタイルがよくなる
両手をしっかりと使えるので、
手先の器用さにつながる
背筋が伸び、しっくきつするので
脳の活性化が図られる
背中を丸くしている時と比べ、
呼吸が楽になる
脳が活性化することで、
集中力が高まる



「書く」時の姿勢も
気を付けよう!



腰骨を立てる
背骨を立てる
下腹の力を入れて
腰骨をシャシで立ててこらえ
足の踵に力を入れて
あごをひきましょ
すばらしい姿勢です
元気の体のもとです
胸がすみます
あなたの体がまっすぐに伸びる姿勢です
最もその身を直せる姿勢です

【やってみよう】
①床の上に足を揃えて立ちます。
②目を閉じて、その場で両手を両足を高くあげて、50回足踏みをします。
さあ、終わった後、どこにいるかな?



足踏みした後の足の位置から、背骨がどんなふうにかがっているかが分かるよ。
最初の位置から変わらなかった人は、曲がっていないというのだよ!