



## 正しい姿勢をめざそう

校長 古屋 澄人

今年の学校保健委員会のテーマは「正しい姿勢をめざそう」です。各クラスで目標を決めて、正しい姿勢で過ごすことを意識して取り組んでいます。

姿勢を正すことで、「運動パフォーマンスアップ」「イライラしにくい」「疲れにくい」「集中力アップ」などの効果が得られます。

(保健だより第3号 参照 学校HPに掲載)

先日、ロング中休みを活用して3年生以上のクラスの代表が集まって、「正しい姿勢をめざす」クラスの取組の成果と現在の課題について話し合いました。



### 【主な成果として】

- ・良い姿勢の人が増えた・字をきれいに書くことができるようになった ・姿勢が悪いことに気付けた ・授業中だけでなく日常生活で良い姿勢を意識できるようになった(主に3・4年生)
- ・号令をかけるときに正しい姿勢をとることができる・ストレッチをすることで良い姿勢ができるようになった・姿勢を良くすると集中できる・話の聞き方が良くなった(主に5・6年生)

### 【3年～6年まで共通している課題として】

- ・姿勢を良くしようと意識しても良い姿勢が持続しない
- ・良い姿勢をやっている人とやっていない人の差がある ・もう少し意識させたい

子どもたちは良い姿勢を保つことに難しさを感じているようでした。私自身も、PCに向かって仕事をしているとついつい前かがみになっている自分に気付きます。姿勢を正すということ意識しないとそれを持続することの難しさを改めて実感しています。

2月14日(水)に、第2回学校保健委員会を予定しています。講師として横浜市スポーツ協会の中村睦美さんをお招きしています。子どもたちは日頃の取組について発表を行った後、中村さんからは長続きする姿勢や疲れにくい姿勢をとるには体のどこを意識したり、鍛えたりすれば良いのか、おすすめの体操やストレッチについての話を伺います。

「姿勢」について、国語辞典を調べてみると「体の構え方」の他に「心構え」「態度」という意味もあります。「正しい姿勢をめざそう」の一つとして、6年生は卒業に向けて、1年～5年生は進級に向けて「心構え」をしっかりとって正しい「態度」で過ごすことができるように指導していきます。

# 委員会活動特集

現在、折本小学校には11の委員会があります。それぞれ工夫を凝らしながら活動しています。

**子ども実行** 子ども会議の運営を中心に活動しています。

**健康** 学校の健康や安全を守る活動をしています。

**給食** 食育に関する活動を行っています。

**環境** 栽培に関する活動を行っています。

**レポート** 校内の掲示物に関する様々な活動をしています。

**あいさつ** 校門の前でのあいさつ運動を中心に活動しています。

**放送** 給食時間を豊かにする校内放送を行っています。

**運動** 体力向上に関わる活動を行っています。

**飼育** うさぎの世話を主に行っています。

**図書** 図書の貸出・返却とお知らせづくりを行っています。

**集会** 集会の企画・運営を行っています。

子ども実行



レポート



健康



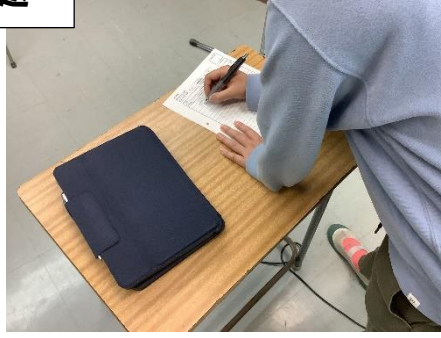
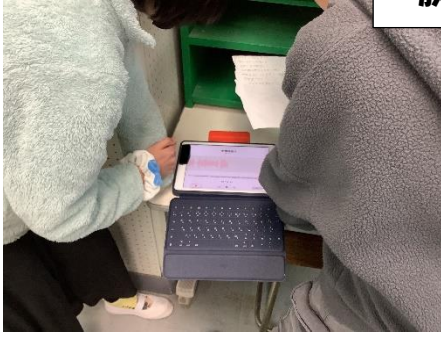
給食



環境



放送



集会



飼育



図書



あいさつ



運動



2月8日に4年生が、委員会活動の様子を見学に行きます。

どんな活動をしているか楽しみです！

