



『いいせいを学ぼう』学習会を開きました!



11月7日(金)、金沢学院大学スポーツ健康学部より平下政美先生をお招きして、『いいせいを学ぼう』学習会を開きました。

いい姿勢を身につけるには小学生までが適しています。いい姿勢となって中学高校へと進むと、より勉強も身につくのだそうです。姿勢と学業の成績がなぜ関係するかとというと、骨の中には内臓等に指令を送る神経が通っているからです。姿勢が悪いと神経を圧迫するので、疲れやすく、勉強に集中できません。また、「暑いのに汗をかけない」「いつもおなか痛い」「頭痛がひどい」「心臓に負担をかけるので速く走れない」等といった症状が現れます。

姿勢がいいと、運動もよくできるようになります。例えば、ボールを捕球する際、姿勢がいい人は近付いてくるボールがよく見えているので、タイミングよく捕球ができます。しかし姿勢が悪いと視界が狭く、ボールを見る時間が短いためタイミングを合わせられません。

このようにいい姿勢には、勉強面でも運動面でもよいということがわかります。

しかし、いい姿勢を心がけてもキープし続けるのは難しいものです。そこで、1カ月やれば必ずいい姿勢になれる方法があります。それは、毎日正しい姿勢の写真を30秒見る、そして30秒その姿勢をやってみる事です。そうすることで、後頭部にある小脳は見た通りに、意思に関係なく体を動かしてくれるのです。

立ったときのいい姿勢とは、髪の毛を上へ引っ張った時の姿勢です。天使の羽根(肩甲骨のこと)を広げる大切さとほぐす運動も教えていただきました。

児童の作文に何度も登場した「はいはい」や「フォワードランジ」の運動も行いました。効果のほどは、多くの児童が運動前後のあまりの違いに歓声を上げていたので、かなり大きいのだと思います。



前頭葉にある『やる気』を引き出すには、朝食の内容が重要です。朝食で、豆類、玉子、野菜、わかめ・魚を食べると、やる気が出て、積極的に活動できます。夜にはピーナツ、野菜、肉・魚、ご飯を食べるといいそうです。そうすると、夜に深い睡眠となり、ぐっすり眠っている間に昼間学んだ記憶がしっかり定着するのです。夕食のごはんの食べ方には注意点があります。まず野菜、次に肉や魚、もう少し食べられそうならごはんを少しという順に食べるといいそうです。食べ方はよく噛んで、ゆっくり食べることも大切です。

食事では、量をたくさん食べると体は大きくなります。しかし、摂取した栄養はまず内臓優先で使われ、その残りの栄養が脳へと送られます。つまり、量だけではなく品数の多いバランスのよい食事をとらなければ、体は大きくなっても、脳を有効に働かせることはできないのです。食事も、いい姿勢に大きく関係しています。食べたものでしか、体はつくられません。好き嫌いせず、バランスよく食べることを心がけましょう。

学習会で学んだこと・考えたこと

<p>一年 中井美来 私は、姿勢をちゃんとやらなきゃだめだと思いました。なぜかというと、背中をピンとしなきゃ骨がどろんどろん曲がっていくと思うからです。自分も背中をピンじゃないから直していこうと思います。</p> <p>それから、野菜と果物を、いっぱい食べると元気になるって聞いていました。私はピーマンとパプリカが嫌いなので、大好きになりたいです。</p> <p>一年 萱間 愛里 もっと姿勢をよくしたいです。問題がわかるように、いい姿勢で聞きたいです。姿勢をよくして、文字を書きたいです。背中が丸くならないようにしたいです。</p> <p>二年 萬寿 陽菜 土曜日に、姿勢について教えてもらった運動をやってみました。</p> <p>終わった時は、部屋の中を走れるくらい体がすっごく軽くなったので、とっても楽しかったです。</p> <p>私は、『しせいをがんばろう!』と思いました。</p>	<p>二年 山田 綾音 私は、正しい姿勢を学ぶ授業で、姿勢をよくする体操は、天使の羽を広げたり縮めたりする体操と、赤ちゃんがしているのはいいの体操を覚えてもらいました。</p> <p>脳みそから、背骨を伸ばすように指令が来ることもわかりました。</p> <p>私も次からは、いい姿勢をしたいです。</p>	<p>三年 山田 結衣 私が一番びっくりしたことは、食べ物とたくさん食べるといいところなんです。たくさん食べた後に寝ると、小脳が良くなって記憶力が上がるという所がびっくりしました。</p> <p>あと、背骨が曲がると神経が通りにくくなって、頭に入らないと聞いたので、姿勢よく、勉強したいなと思いました。</p> <p>四年 北村 萌恵 今日の勉強で、ごはんを食べると姿勢が良くなることや、勉強に集中できることがよくわかりました。</p> <p>体操をして、脚が軽くなり、姿勢がピンとなりました。</p> <p>少しづつ姿勢を直していくことが大切だとわかりました。</p> <p>四年 田中 美羽 はいはいの運動を十回しただけで、体がかるくなりました。この運動ならできるなと思いました。</p> <p>朝ごはんもしっかり食べたいと思いました。</p> <p>簡単にできる運動はしっかりやって、いい姿勢を保ちたいと思いました。</p>
<p>三年 天野 蓮理 姿勢は、自分の体を守るの一つなんだなと思いました。</p> <p>特に、これをやってみたいなのと、思ったのは、ランジです。</p> <p>他にも、色々やってみたいこともあるけど、ランジはいつでもできるの、やってみたいです。</p> <p>姿勢が良くなると、嬉しいです。</p>	<p>五年 中村 優斗 「はいはい」が、姿勢を良くするなんて、初めて知りました。それに、姿勢を良くすると、脳にもいいらしいので、できるだけがんばって、姿勢をよくしたいです。</p> <p>朝ごはんをしっかり食べてと言われたので、土曜日に、お味噌汁と納豆ごはんを、お母さんに作ってもらいました。なんだか、姿勢が良くなった気がしました。</p> <p>これからは、がんばって、姿勢を良くしたいです。</p>	<p>五年 瀧川 優羽 姿勢の学習会をして、子どもの時に姿勢を正しくしないと大きくなったら、背骨が曲がってしまうことが分かりました。</p> <p>朝ごはんは、玉子と豆がいいと言っていたので、それを食べてみました。そうしたら、やる気が出たので、これからも続けていきたいなと思いました。</p> <p>学校でも、グー・ピタ・ピンを、心がけています。</p>
<p>六年 富山 莉里愛 私が一番印象に残ったのは、「食べ物と姿勢はつながっている」とです。</p> <p>栄養のある食べ物は健康によく、運動がしつかりできるといふことしか知りませんでした。しかし、栄養もあり、バランスの良い食事をすれば、姿勢もよくなることに、びっくりしました。</p> <p>ただ「ごはんを食べればいいや。」ではなく、キッチンと健康になれるものを、体が丈夫になるものを食べて、今からでも姿勢をよくしていこうと思いました。</p>	<p>六年 山本 ゆい 今までは姿勢が悪くても、骨が曲がるだけなのかと思っていただけで、姿勢が悪いと内臓までも悪くなってしまうと、初めて知って驚きました。</p> <p>そして他にも走るのが遅くなることも初めて知りました。</p> <p>今日姿勢をよくすると体にいいことがいろいろあると知ったので、これから姿勢をよくしていきたいなと思いました。</p>	<p>六年 山本 ゆい 今までは姿勢が悪くても、骨が曲がるだけなのかと思っていただけで、姿勢が悪いと内臓までも悪くなってしまうと、初めて知って驚きました。</p> <p>そして他にも走るのが遅くなることも初めて知りました。</p> <p>今日姿勢をよくすると体にいいことがいろいろあると知ったので、これから姿勢をよくしていきたいなと思いました。</p>

