託北だより「あすなろ」No.52

「和」～敬・愛・信～

令和７年５月２日（金）
熊本市立託麻北小学校
文責：小倉　秀俊

HP コード

「正しい姿勢のすすめ」

校庭の新緑が陽光に照らされてキラキラと輝いています。子どもたちは額に汗をにじませながら元気に運動場を駆け回っています。一年生も少しずつ、学校生活に慣れてきたようです。

私は、日に何度か校内を巡回しています。概ね落ち着いた様子で学習している子どもたちの姿がうかがえるのですが、気になることがあります。それは「姿勢」です。

今から、１０年以上前のテレビ番組で、「今でしょ」の林修先生が、子育てに悩みを持つお母さん向けに講話をされていました。その中の、「しつけの中で姿勢をよくすることが最も大切」という発言が印象に残っています。

学校では、姿勢を正しくするために、よく「ちょこぺたぴん」という合言葉を使います。

「ちょこ」・・・背中を背もたれにつけないで浅く座る。
「ぺた」・・・・足の裏を床につける。
「ぴん」・・・・背筋をのばす。

では、なぜ姿勢を正しくすることが必要なのか。

林先生も触れていましたが、以下の３点があげられます。

○集中しやすく記憶力がアップする。

深い呼吸ができるようになり、脳に新鮮な酸素が送られて集中力が向上する。

○肩こりや腰痛が改善されたり運動機能が鍛えられたりする。

体への負担が軽減し血行が良くなり、様々な要因で悩まされていた肩こりや腰痛が回復に向かう。また、体幹も強くなる。

○疲れにくくストレスの解消になる。

呼吸の深まりにより、ストレスの解消にもつながる。

正しい姿勢は、スポーツの向上にも役立ちます。サッカーを例にとると、姿勢が良くないと視線が下向きになり視野が狭くなります。すると周りが見づらくなり、プレーに支障が出てきます。なるほど、三苫薫選手など、ワールドカップで活躍する選手は姿勢がぶれていません。

いいことずくめの「正しい姿勢」、ご家庭でも、声をかけていただければありがたいです。