



和琴小学校ほけんだより 令和7年11月28日 No. 20

すまいる

けいじぶつしょうかいごう がつ
掲示物紹介号(11月)

しせいきょうしつ ようこそ姿勢教室へ



こんげつ がつ にち
今月は、11月1日にあった「いい姿勢の日」に合わせて、自分の姿勢を見直すための掲示物でした。
じぶん しせい いがい じぶん き
自分の姿勢は、意外と自分では気にしづらいものです。気がつかないうちに、猫のように丸まった『猫背』や、くび
てしまう『ストレートネック』になっていることも！また、ふだん すわ かた ある かた からだ ふちよう
普段のイスの座り方や歩き方が体の不調や、ケガにつながることもあるく
らい姿勢って実は大切。ぜひ今回の掲示物を見て、「自分の姿勢はどうか？」といい姿勢を意識してみてくださいね！



かいあし ふ
50回足踏みをして…
いち かくにん
位置を確認して…
おおも あ
みんなで大盛り上がり！



「こんなにまえ
「こうやって動いていたよ」

あしづみチャレンジに挑戦！(目をつぶってその場で50回足踏み)
 学校では、廊下に足マークを作りましたが、床の模様やタイルを目印にすれば家でもできます！
 保護者の方もお子さんと一緒にやってみてください。

自分のからだのバランス、どうだったかな？



『骨ばん』は腰のあたりにある大きな骨で、
 上半身と下半身をつないでいるもの。
 骨ばんの向きが姿勢に関係するよ。

左斜め前

骨ばんが前に傾きつつ、
 骨ばん全体が左へ
 向いているかも。

前

骨ばんが前に落ちて、
 反り腰になっているかも。

右斜め前

骨ばんが前に傾きつつ、
 骨ばん全体が右へ
 向いているかも。

左

左の骨ばんが落ちて、
 左重心になっているかも。

真ん中

体のバランス売べき！
 これからもきれいな
 姿勢を意識し続けよう！

右

右の骨ばんが落ちて、
 右重心になっているかも。

左斜め後ろ

骨ばんが後ろに傾きつつ、
 骨ばん全体が右へ
 向いているかも。

後ろ

骨ばんが後ろに落ちて、
 お尻が下がっているかも。

右斜め後ろ

骨ばんが後ろに傾きつつ、
 骨ばん全体が左へ
 向いているかも。

ぐるぐる
 回ってしまった

「気をつけ」の姿勢でつま先が広く開いている方へ回ってしまうよ。
 股関節の開きに左右差があるかも。