



# 門真四中だより

## 「つながる」「わかる」「切り拓く」

令和4(2022)年7月8日

第24号

編集・発行：校長 上甲 尚

正しい姿勢で授業を受けよう！

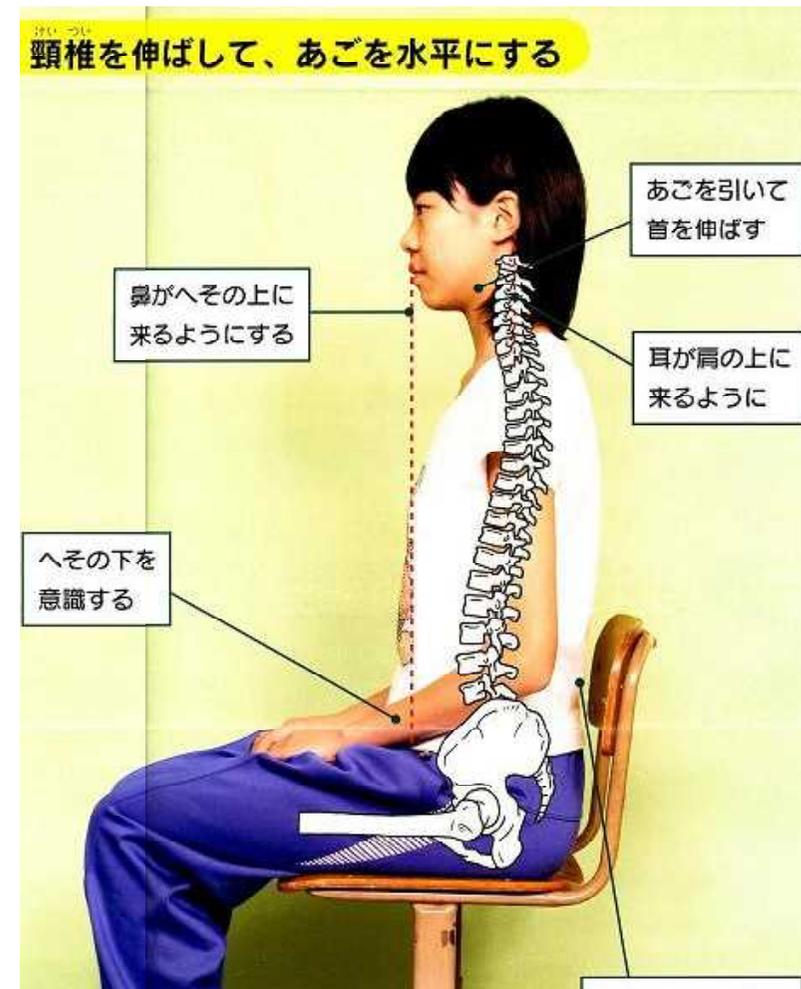
～姿勢が悪いと見た目も悪いし、体にも悪影響が出ますよ！～



毎日のように廊下を歩きながら、授業中の皆さんの様子を見させてもらっています。ほとんどの人がしっかり集中して学習に取り組んでいますが、一部に「姿勢が悪い」人がいるのがとても気になります。机の上に突っ伏し、起きているのか寝ているのかわからないような姿勢で授業を受けている人(だらしがないですよ！)、夜更かししているのか、本当に寝ている人(これは論外です！)、イスの背もたれに浅く寄りかかって(ふんぞり返って?)座っている人もいます。姿勢が悪いと見た目が悪いだけでなく、体にも悪影響が出るので注意しましょう。

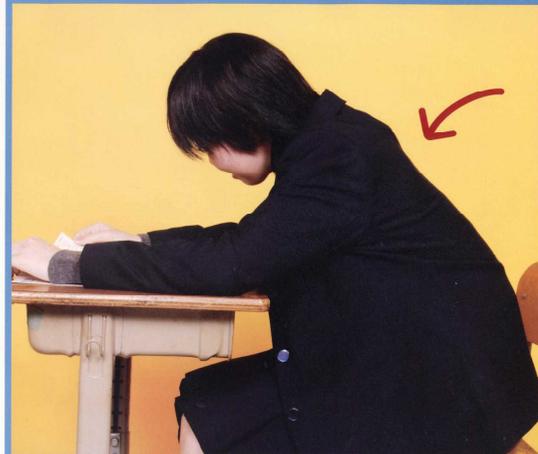
これらの写真は「中学保健ニュース」というポスターから引用したものです。「**集中力を高める良い姿勢の作り方**」という表題がついています。「なるほど、そうなのか！」と納得できる内容なので、皆さんに紹介します。

前かがみになったり、背もたれにもたれて座ると、腹筋・背筋が弱り、余計な力を使うことになり、疲れやすくなるということです。逆に正しい姿勢で座ると、体にかかる負担も少なく、疲れにくく、集中しやすくなります。さて、あなたの姿勢はどうですか？若いうちから変なクセがつくと、大人になって苦勞するかもしれませんよ。



**\*だらりっとならず、背筋をピンと伸ばして授業を受けよう！**  
**\*睡魔に負けるな！授業中の居眠りはダメ！**  
**\*見た目も大事です！正しい姿勢は印象もいいものです！**

### 姿勢が悪いとどうなるの？



猫背は、呼吸器や消化器を圧迫して内臓の働きを弱めるため、疲れやすくなります。



背もたれに寄りかかって座っていると、姿勢を支える筋肉が衰え、腰や肩に余計な負担がかかります。

指導 東京大学大学院総合文化研究科 生命環境科学系 身体運動研究室 准教授 渡谷 公治 先生

前かがみになったり、背もたれに寄りかかったりして座ると、首や背中などに余計な力を使い、疲労しやすくなります。しかし良い姿勢で座れば、体に無理がかからず、背骨を通る神経もまっすぐになるため、疲れにくく、長い時間でも集中力を保つことができます。

骨盤にある二つの坐骨を、座る面にしっかり着け、仙骨が立つよう意識して座るのが、背筋の伸びた良い姿勢を作るコツです。



(睡魔に負けず、授業に集中しよう！)