

# 学校保健委員会だより

平成25年7月24日

妙高市立新井中央小学校

子どもたちの心と体の健康について、学校と家庭と地域が一緒になって考えていく「学校保健委員会」が、去る6月27日（木）に開催されました。

今年度も昨年度に引き続き、「姿勢と健康」をテーマに5年生を対象とした講話とGボールを使っての実技体験を行いました。子どもたちは、自分の普段の姿勢を振り返りながら、姿勢と健康について考えるよい機会となりました。また、Gボールを使って、実際に背筋が伸びた姿勢を体感しました。

学校保健委員会開催後は、一人一人が体感した良い姿勢の感覚を継続させるために、1週間に1回程度、Gボールを使って良い姿勢の体感を思い出す時間を設け、確認してきました。

今年度のテーマ 「自分やみんなの姿勢と健康について」

～Gボールを使って良い姿勢を体感しよう！～

講話と実技指導

講師：上越教育大学 准教授 周東和好 様

はじめに、講師の周東先生より子どもたちの姿勢についてお話を伺いました。

- 1, 子どもたちは、普段から「いい姿勢を！」と言われても何が良い姿勢なのかは分からないため、なかなか姿勢が良くなることは仕方がないこと。
- 2, そのため、子どもたちが、自分にとって良い姿勢を実感を伴って体感することで価値意識が育まれること。
- 3, 子ども一人一人が自分の姿勢を意識する機会を、学校生活の授業の中で設定すること。

足は床にしっかりつけ、肩幅まで開いて、手は両側に軽く置いて……。上に飛び跳ねるように、30回バウンドしよう。

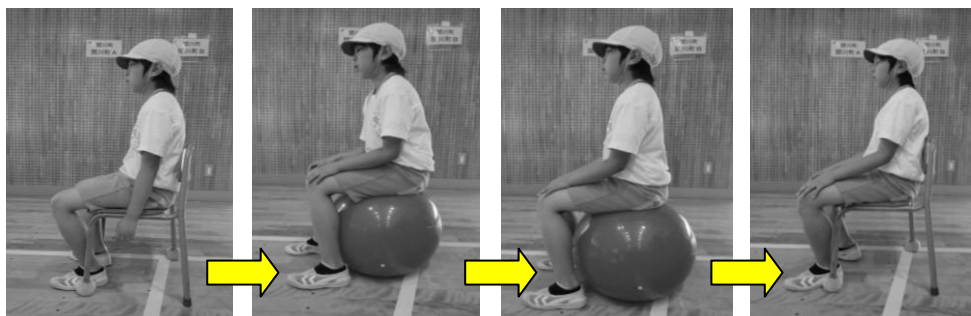
**目直の号令に合わせて**

授業の始まりに、「良い感じで座り直してください」と号令をかけています。

講話の後は、実際に一人ずつGボールを使っての実技を行いました。“Gボールに座り、バウンド（跳ねる）

することで、自然に背すじが伸びてくる感覚を体感しました。周りで見ている子どもたちから

は、良い姿勢に変わる様子に歓声が沸いていました。



普通の座り方

バウンド前

バウンド後

いすに座る



Gボール体験前の様子

子どもたちは、短い時間の中での講話・実技体験で、随分よい姿勢に変わったことが写真からも分かります。

子ども自身が自分の良い姿勢を感覚的につかんだことが窺えました。



Gボール体験後の様子

### \* **子どもたちの感想** \* \* \* \* \*

- ボールで30回はねたら、とてもすっきりいい感じでしたのでとてもすごいと思った。
- 「本当にそんなのできるのか」と思っていたけど、言われたとおりにやってみると、本当に良い姿勢になったのでびっくりした。
- 同じ班の子のし勢を見たら、すごく変わったのでびっくりした。
- 姿勢が悪いと、体の中にある内臓や胃がつぶれてしまうから、消化されるときにえいきょうがあるということが分かった。家にもGボールがあるので、家でもやって姿勢をよくしたい。
- 「良い感じで座り直す」もとてもいいことだと思った。
- 今後、じゅ業のとき、ノートを書いているときに、しせいが悪いと気がいたら直したい。

### \* **参加者の声** \* \* \* \* \*

#### **よい姿勢への捉え方**

- 「姿勢が悪いよ！」と強い口調で注意しても解決されないのだということがわかった。本人が自分で「いい感じで座る」を意識できるよう見守っていきたい。
- 良い姿勢は、見た目も良くなるので、自分も注意していきたい。
- 改めて「良い感じで・・・」という意識を大切にしようと思った。

#### **Gボールの効果**

- ほんの少しGボールをするだけで子どもたちの姿勢がとてもよくなったのでびっくりした。これからは、子どもの姿勢を気をつけて見守っていきたい。
- 子どもたちの姿勢を写真で撮ってみると、随分良くなっていたので効果があると思った。
- 家での勉強の仕方が悪く、いつも注意している。(今日の体験で)変わってくれることを楽しみにしている。

#### **家庭での取組への意欲**

- 自宅にあるボールは子どもには少し大きめですが、ボールの正しい使い方を学んだので、ぜひ活用したい。
- 子どもたちも自分自身も、姿勢が悪くよく注意されていたので、この機会に家にあるボールを使って、一緒に使ってみようと思った。
- 今日、(姿勢を)改めるいいきっかけをもらった。早速、家での話題にしたい。

お忙しい中、ご参加いただきました皆様に感謝いたします。ありがとうございました。