

『立腰（りつよう）』の実践

「立腰」・・・森 信三 提唱

心身相即（しんしんそうそく）

心を立てようと思ったら、まず身を起こしなさい。

- ・心をシャッキとさせるには、体をシャッキとさせないと駄目だ。
- ・心がシャッキとしている奥は、体もシャッキとしている。

- 1 「立腰」とは・・・腰骨を立てて背筋を伸ばして座る姿勢のこと
- 2 「立腰」をすると・・・下記のようないいことがあると言われています。

立腰の功德十か条

1. やる気が起こる
2. 集中力が出る
3. 持続力がつく
4. 頭脳が明晰になる
5. 勉強が楽しくなる
6. 成績もよくなる
7. 行動が俊敏になる
8. バランス感覚が鋭くなる
9. 内臓の働きがよくなる
10. スタイルが良くなる



- 足の裏を床につける
- お尻を後ろに引き、腰骨をぐっと前に出す。
- 肩や胸の力を抜き、下腹に少し力を入れあごを引く

- 3 「立腰」が身につけば・・・○生涯を通して健康に過ごせる体づくりにつながります。
○高校・大学入試、就職活動等、自分の将来に役立ちます。
- 4 「立腰」の場面・・・・・・○朝の会や帰りの会 ○授業 ○各集会等で行います。
方法・・・・・・○はじめと終わりに 30 秒～1 分行います。

○チャイムがなったら、先生又は日直が「立腰！」と号令をかけます。

○座ったまま背筋をピンと伸ばし、30 秒～1 分間黙想しながら深呼吸をゆっくり行う

※ 効 果・・・交感神経と副交感神経が働き、自律神経を整え、**気分を落ち着かせます。**
深呼吸で脳に酸素がいき、**脳が活性化する準備が整います。**

○先生又は日直が「はい。これから○○の授業をはじめます。」と言ったら、目を開け「始めます」と声を発し授業にはいります。

○授業終了 30 秒～1 分前に先生又は日直が「立腰！」と号令をかけ黙想します。

チャイムが鳴ったら又は、時間を見て「はい。これで○○の授業を終わります。次は○○です。準備をして下さい。」の言葉で目を開け「はい」で終了します。