

学力向上推進だより

★川原っ子の幸せのために…★

石垣市立川原小学校
第4号 2019年2月12日
学力向上推進担当：磯川 祐樹

「立腰」の実践



本校では、「立腰」の指導に力を入れています。立腰とは、哲学者・教育者でもある森 信三（もり しんぞう）氏が提唱した、腰骨をいつも立てて曲げないようにすることにより、自己の主体性の確立をはじめとした人間形成を実現する、極めて実践的な方法です。立腰は姿勢がよくなるだけでなく、その他にも様々な効果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。
- 全身の力を抜き、下腹に少し力を入れあごを引く。

川原小学校での実践

- チャイムになったら、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います。



※ **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。これから〇〇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。これで〇〇の授業を終わります。次は〇〇です。準備をして下さい。」の言葉で目を開け「はい」で終了します。