

『立腰（りつよう）』について

1 「立腰」とは・・・

★ 腰骨（こしぼね）を立てて背筋（せすじ）をのばしてすわる姿勢（しせい）のこと。

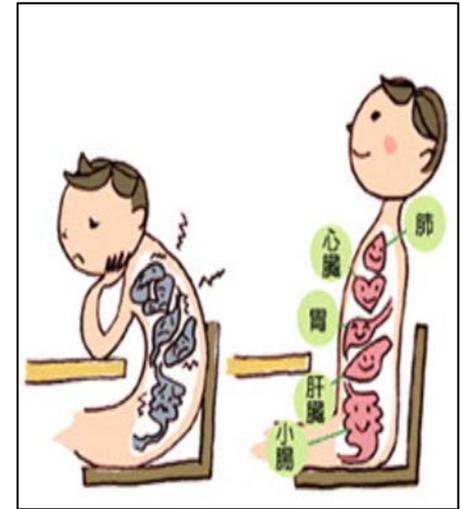
（1）足の裏（あしのうら）を床（ゆか）につける。

（2）おしりを うしろに ひき、腰骨（こしぼね）をグッと前（まえ）に だす。

（3）肩（かた）や胸（むね）の力（ちから）をぬき、おなかの下のほうに すこし力（ちから）をいれ あごをひく。

2 「立腰」って、こんなにすごい！

- ① やる気がおきる！
- ② 集中力（しゅうちゅうりょく）がでる！
- ③ 持続力（じぞくりょく）がつく！
- ④ 頭脳（ずのう）がスッキリする！
- ⑤ 勉強（べんきょう）がたのしくなる！
- ⑥ 成績（せいせき）がよくなる！
- ⑦ 行動（こうどう）がすばやくなる！
- ⑧ バランス感覚（かんかく）が身（み）につく！
- ⑨ 内臓（ないぞう）のはたらきがよくなる！
- ⑩ スタイルがよくなる！



3 「立腰」を身（み）につけると・・・

① 生涯（しょうがい）をとおして、健康（けんこう）で丈夫（じょうぶ）なからだを つくることができる。

② 高校（こうこう）・大学（だいがく）・会社（かいしゃ）などの、試験（しけん）のときなど、じぶんの将来（しょうらい）にやくだつ。

4 富野小中学校では ささまざまなときに 実践（じっせん）します

・授業（じゅぎょう）のはじめとおわり ・集会（しゅうかい）などのはじめとおわり ・朝の会 ・帰りの会 など