

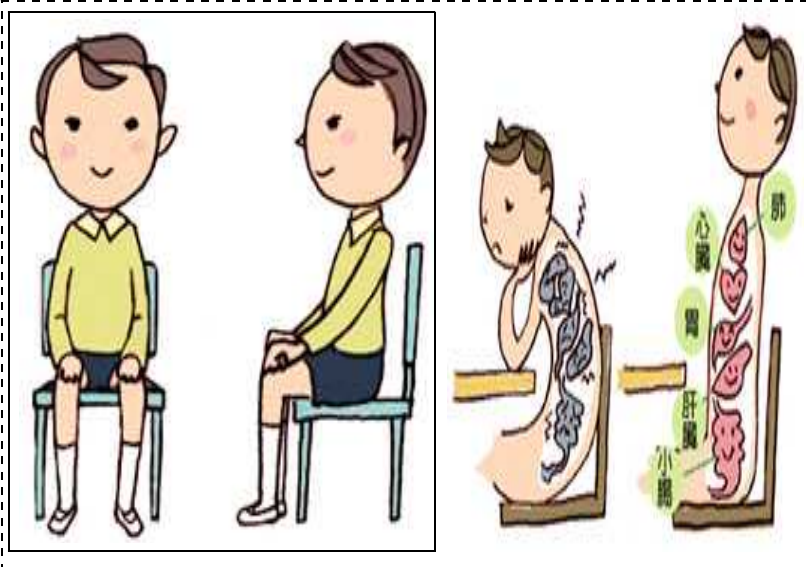
『立腰（りつよう）』について

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です。

2 「立腰」をすると・・・次のような良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 成績も良くなる
- ⑦ 行動が俊敏になる
- ⑧ バランス感覚が鋭くなる
- ⑨ 内臓の働きが良くなる
- ⑩ スタイルが良くなる



※腰骨を立てる姿勢とは・・・

- (1) 足の裏を床につけます。
- (2) お尻を後ろに引き、腰骨をぐっと前に出します。
- (3) 肩や胸の力を抜き、下腹に少し力を入れあごを引きます。

3 「立腰」が身につけば・・・

- ①生涯をとおして、健康に過ごせる丈夫な身体づくりにもつながります。
- ②高校や大学などへの入学試験、就職活動など、自分の将来に役立ちます。

4 富野小中学校でもあらゆる場面で実践します♪

●場面・・・○朝の会や終わりの会 ○授業 ○給食 ○各集会 などで行います

●方法・・・授業などの始めと終わりに30秒～1分間徹底して行います。

①先生の方から（または日直が）「立腰（りつよう）！」と号令をかけます。

②児童生徒の皆さんは、座ったまま、先生から合図があるまで、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、自立神経を整え、**気分を落ち着かせます。**
深呼吸をすることで、脳にも酸素がいき、**脳が活性化する準備が整います。**

③先生（日直）が「はい。これから授業をはじめます」と言ったら、目を開けて授業に入ります。

④終わる場合も授業終了30秒～1分前に先生（日直）が「立腰」と号令をかけ、チャイムがなったら（または、時計を見てから）「はい。これで授業をおわります」と言って終了します。