



令和元年12月4日  
練馬区立光が丘春の風小学校  
ひかりルーム No. 8



## 姿勢について

(参考：ベネッセ教育情報サイト)

子供たちが勉強するときの姿勢を気にしたことがありますか？姿勢が悪いと疲れやすくなったり、集中力が続かなくなったりなどのデメリットがあります。

正しい姿勢を続けると、胸が開いて肺に空気を取り込みやすくなるため、自然と呼吸が深くなります。深い呼吸は全身の血行を良くしたり、脳に酸素を十分に送り込んで活性化したりする効果があります。そのため、長時間勉強を続けても疲れを感じにくくなったり、集中力がアップしたりといったメリットがあります。

### <勉強するときの正しい姿勢>

#### ① 椅子に深く座り、膝をそろえる

その際、机と体の間は握りこぶ一つ分くらい開けておきます。

\* 膝下を床に垂直に下ろすようにするときれいな姿勢になります！

#### ② 背筋をピンと伸ばす

お尻を後ろに引くように意識すると背筋が伸びます。お尻と背中も90度を意識すると良いでしょう。お腹も真っすぐ伸ばします。

\* 胸を張らないように注意が必要です！胸を張ると力が入り、疲れてしまいます。

#### ③ 顎を引く

少し二重顎になるくらいを意識します。頭は前に出ないように、まっすぐ保ちます。



◎正しい姿勢を身に付けるには、机の上に両手を「ハの字」に置く癖をつけましょう。自然と正しい姿勢をとれます。なお、正しい姿勢をとる際にはリラックスすることを心がけましょう。力が入ると疲れてしまい逆効果です。

### <正しい姿勢に大切な椅子と机の高さ>

椅子：深く腰掛けたときに足の裏全体が床に着く高さ。（椅子が高い場合、足を乗せる台を置くと良い。）

机：机と体の間に握りこぶ一つ入るくらいの隙間を空けて椅子に深く腰掛けた状態で、両腕を軽く机に置いて肘が直角になるような高さ。

#### ●便利なツールを見付けました！！

##### 【ルーチンタイマー】

朝の支度など、繰り返される作業とその時間を管理するタイマーアプリが「ルーチンタイマー」です。アプリに設定された項目を再生すると、今からすべきことが読み上げられ、残り時間が表示されます。一定時間が過ぎると、「残り2分です。」と音声で通知、時間が来ると次にすべきことが提示される、という仕組みです。

子供たちの朝の支度が遅い、帰ってきてからダラダラして宿題に取り組まない、などのご相談を受けることがよくあります。そのような時に、このような無料のアプリを使用してみてもいいかもしれません。

(参考：『朝日新聞』2019年11月23日、朝刊)