



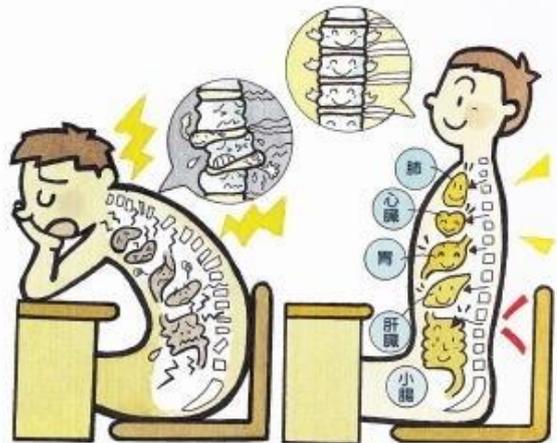
ひかりだより No.8  
令和2年12月2日  
練馬区立光が丘春の風小学校

## 立腰（りつよう）をして、集中力アップ！

立腰という言葉を知っていますか？立腰とは、文字通り腰を立たせることで、姿勢が良くなるだけでなく、様々な利点があるとされています。

背中が丸まっていて悪い姿勢でいると、印象が悪くなるだけでなく、身体に多くの悪影響を及ぼします。身体の筋肉にアンバランスな負荷がかかることで、知らず知らずのうちに疲れが蓄積し、慢性的な疲労につながることもあります。

悪い姿勢を続けていると、自律神経がうまく機能しなくなる「自律神経失調症」を起こすことがあり、便秘や下痢、腹痛、低体温、多汗、動悸、倦怠感など様々な症状となって現れてきます。自律神経は心臓の動き、血液の流れ、食べ物の消化吸收、呼吸など様々なことにつながる重要な神経です。



### 立腰よって得られるメリット

#### 精神が明瞭になる

- ・頭がはっきりして、何事にも専念できるようになる。
- ・判断力がつき、実践的知恵が身につく。
- ・心が引き締まり、やる気がわいてくる。

#### 主体性が確立する

- ・集中力が付き、持続ができるようになる。
- ・進んで学習に取り組み、積極的になる。
- ・粘り強く耐える力が付き、実践力が身につく。

#### 健康になる

- ・内臓の圧迫がなくなる。
- ・食欲が出て、身体が丈夫になる。
- ・動作が俊敏になり、気分が明るくなる。

Style Kids  
スタイルキッズ  
125～155cm

MTG ONLINE SHOP



姿勢矯正グッズはたくさん売られています。クッションタイプのものや座るタイプのものなど様々です。ひかりルームでは「スタイルキッズ」という椅子に乗せるタイプのを適宜使用しています。

参考：日本立腰協会