

姿勢と健康

【 姿勢の大切さ 】

- 脊柱の生理的彎曲（ゆるいS字型カーブ）を保った状態が「正しい姿勢」。
- 疲れない。（消費エネルギーが最小）
- 効率よく呼吸ができる。
- 体液の循環を妨げない。（血液・リンパ液・脳脊髄液など）
- 内臓の働きを妨げない。
- 見た目が美しく、次の動作（作業）を保証する。
- 精神状態が安定し、意欲・集中力・持続力が出てくる。
- 脳の働きが良くなり、能率や成績が上がる。

【 悪い姿勢がもたらす問題 】

成長・発達面	土踏まずの形成不全 お腹が前に出っばっている（腰椎前弯） 猫背 凹弯 側弯 骨盤・股関節・膝関節への影響（体の歪み／O脚X脚）など
体力面	抗重力筋の低下（腹筋・背筋・僧帽筋・脊柱起立筋など） 柔軟性の低下 動作時の身体のバランスや協調性の弱さ など
健康面	肩こり・腰痛 胃腸への負担 子宮の位置の変化による月経困難症 視力低下 頬杖による顎関節症 低体温（筋肉群の未発達による代謝不全） 易疲労性（体液循環の悪さ／疲労物質の蓄積） など
学習面	朝からあくび（脳の覚醒状態の低下／呼吸不良／低酸素） 意欲・集中力・記憶力・思考力の低下 長時間の学習ができない など

【 参考資料 】

- ・保健指導実践講座4、5（ぎょうせい）
- ・生活習慣の改善と子ども力の育成（教育開発研究所）
- ・兵庫県健康財団健康指導部ホームページ

日常の指導例

【 定期健康診断の結果を生かした指導 】

月	取り組み	内 容
4	定期健康診断・身体計測 (ハンプ差や視診等)	養護教諭による脊柱側弯症のチェック 生徒自身の自己評価 (姿見の活用)
5	保健体育の授業	集団行動の際、姿見で自己チェックを行う。 姿勢を保持する筋肉群をほぐすための柔軟体操の導入。
6	第1回学校保健委員会 テーマ 健康課題「姿勢」	定期健康診断結果及び姿勢に関するアンケート 結果の報告。側弯・円背・O脚X脚の説明、姿勢の悪さが学習効果に与える影響とその対処。 正しい姿勢・歩き方のモデリング。姿勢の相互チェック。足指じゃんけん。 集会報告での全校生徒への啓発。
7 8	夏期 (冬期) 休業中の生活 チェック	健康診断でハンプ差の認められた生徒には、生活チェック表に「一日一度は姿勢のチェック」の標語を入れ、意識付けを図る。
9	第1回学校保健委員会 テーマ 「ストレス」	本校のストレスサー第一位は学業。その解決の に向け、良い姿勢で授業を受けるスローガンを 考え、学級で保健委員が提案 (良い姿勢→血流 増加・老廃物の除去→集中力アップ→理解度の アップ) 椅子と机の自己チェックの提案
11	姿勢チェック実施 (自己・他者評価)	健康診断でハンプ差の認められた生徒を対象 に、姿見による自己チェックと養護教諭による 評価を実施。生活の注意点を確認する。
その他	姿見の活用	姿見は身長計の前に置き、身長を計測すると自然 に姿勢もチェックできるよう配慮。

体育科の授業で姿勢のチェック



ストレッチで背・肩を柔軟に

