

# 校長室からのお知らせ

5月20日号 NO.7

岸和田市立山直北小学校  
校長 尾野 武志

## 立腰のすすめ

「立腰」と書いて、「りつよう」と読みます。「立腰」とは何か、と聞かれますと、「腰骨を立てて、背筋を伸ばして、姿勢よく座ること」になります。山直北小学校の子どもたちは毎朝実践しています。

しかしながら、姿勢よく座ることは簡単にできることではないようです。「立腰」という座り方にはコツがあって、常に意識をしないと姿勢が崩れてしまいます。

・「腰骨を立てて座る」には

- (1) 足の裏をしっかり床につけます
  - (2) お尻を思いきり後ろにつき出します
  - (3) 反対に腰骨をウンと前へ突き出します
  - (4) 肩や胸の力は抜いて下腹に力を入れます
- と4点、ポイントがあるようです。

実際に「立腰」の姿勢を試していただくと、肩や腰への負担が少なく、気持ちシャッキリとすることを実感してもらえenと思います。医学的にも内臓にかかる負担が減り、胃腸の調子がよくなることが証明されているようです。

反対に、机に俯せたり、お尻が前で腰骨が後ろになって体が曲がってしまっていたりの姿勢を続けていると、学習に集中できないだけでなく、体の疾患（背骨が曲がる・内臓疾患など）も危惧することになるそうです。朝の学習の時間や授業の始まりに「立腰」を1分間程度取り入れ、全校で取り組んでいる学校も多いようです。

座卓で食事をしたり勉強したりする機会が減り、机と椅子とでの生活が主流となってきた現在だからこそ、背筋を伸ばすことの大切さを再認識していただきたいと思います。きれいな姿勢で座る習慣が身につけば、お子さまの将来にも役立つと考えます。

この紙面を作成する際に、「立腰」の姿勢を保っていましたが、仕事がかどったような気がしています。ただ、文章作成能力向上の効果はないようで、出来栄えがよかったとは言えません。