

ほけんだより

今日もごきげん

2012.11.1 江別市立江別小学校

いつもの年よりあたたかいので、今年は「雪虫」がまだあまり見られないそうです。
雪虫がとびはじめると「あ〜、冬がくるんだなあ」と思いませんか…？

11月のほけんもくひょう

姿勢をよくしよう

「姿勢をよくする」ためには
どうしたらいいのかな…？！



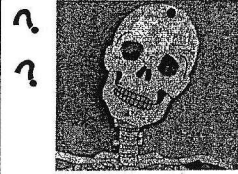
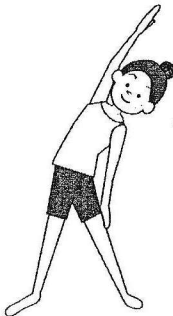
姿勢をよくするには、実は**筋力**（筋肉の力）のバランスが重要なのです。背中をまっすぐにしようとするだけでは、よい姿勢を長い時間、続けることはできません。



ふ〜ん。そうなんだ。でも、どうしたらいいのかな？！筋力って…？！

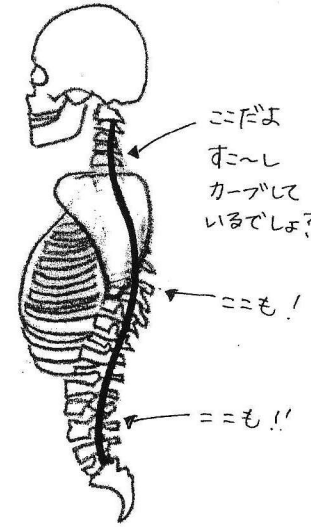


背中やおしりのまわり、そしておなかのまわりの筋力をきたえる運動をして、体のバランスをとってあげることが大切です。
また、体全体の土台となる足の筋力をきたえるのも、こう果的ですよ！



背中をのぼすと、背ほねはまっすぐになるの？

「背すじをピンとのばして！」と言われたこと、ありませんか？
さてさて、背中がまっすぐのとき、背ほねはどんなふうになっているのでしょうか？
ほねおくんを横からみてみましょう。

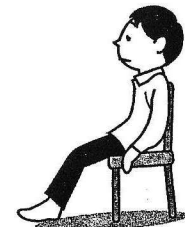


少しわかりにくいのですが、背ほね（太い線でなぞってあるところ）は、まっすぐではなく、少しだけカーブ（まがって）います。
首のほねも、まっすぐではなく、少しだけ前にかたむいています。

これは、頭や体を支えるのに、バランスがよいからです。このカーブをきちんとキープ（たもつ）することがよい姿勢でいるポイントです。

そのためには、ほねのまわりを囲んでいる筋力をきたえることが大切なんですね！

こんな姿勢は、体に無理がかかってしまいます。
気をつけようね！



足組んで
する