

立腰姿勢で姿勢改善 集中力向上へ

池田小学校



授業の前にストレッチに取り組む1年生。背筋が伸びた児童は返事やあいさつも明るい



授業で良い姿勢について学ぶ

池田小学校は児童の健康課題の解決に向け、令和3年度から立腰姿勢（背骨を立てる）を身に付け、正しい姿勢づくりに取り組んでいます。

手のひらを背中後ろに組み、上を向いて体を伸ばすストレッチ（通称キャットレッツ）を行ったり、クラス単位で朝の授業前などに立腰姿勢を1分間行ったりして、姿勢の改善を図っています。

「良い姿勢にチャレンジ週間」では、チャレンジカードで自分の取り組みをチェックし、1週間の試みを振り返ります。カードは家に持ち帰り、取り組みを保護者に見てもらうことで、家庭と学校の連携も推進しています。

児童は姿勢を正す意識が身に付いてきており、授業では落ち着いて先生の話に聞き入っている姿が見られます。集中力が高まり、学習効果を上げることなどにもつながっています。

編集後記

先日、ガイドの古見さんの案内で玉原のブナ林を歩き、クマガの木の幹に付けた爪痕を初めて見ました。間近で見ると迫力があります。キノコや植物の名前や特徴なども教わり、おもしろさや驚きの連続でした。同時に、玉原の動植物それぞれが、何らかの関係を持って豊かな環境を生み出していることを、わずかですが考える時間にもなりました。（尾身）

今月の表紙



約200人の女性が、沼田まつりで天狗みこし2基を担ぎ、元気な掛け声とともに街中を練り歩きました。日本に避難しているウクライナ人も参加。みこしのように力を合わせ、ウクライナに早く平和が訪れてほしいです。

沼田市公式ホームページ
www.city.numata.gunma.jp

沼田市情報配信サービス「ホットメールぬまた」
https://plus.sugumail.com/usr/numata/home

行政情報アプリ「マチイロ」
www.machihiro.town

沼田市公式 YouTube
https://www.youtube.com/c/沼田市1

沼田市公式 Facebook
いいね!沼田市

沼田市公式 LINE
@numata.city

沼田市公式 Twitter
NumatacityPR

沼田市公式 Twitter (防災情報)
numata_bousai

沼田市公式 Instagram
numata.city

沼田市公式 Instagram (観光情報)
numata_trip