

立腰(腰骨を立てる)・体幹遊び 教室で「勉強」「スポーツ」を向上させよう

勉強ができるようになりたいですか？ スポーツが上手になりたいですか？

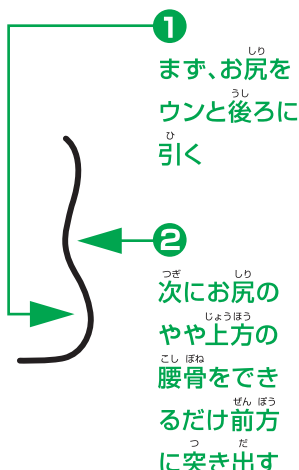
「勉強」と「スポーツ」を向上させる鍵は「美しい姿勢」にあります。美しい姿勢、水平な視線を維持すると、物事を正確に理解したり、身体をコントロールすることがしやすくなります。美しい立ち姿や歩きかたなどを体得するのは、文武両道につながり、「勉強」や「スポーツ」が向上します。

立腰(腰骨を立てる) (森 信三(教育哲学者)選集 第3巻 一般社団法人「美実践の家」発刊 他から引用)

人間を人間として軌道に乗せるために基盤づくりが大切です。立腰によって基盤(軸)ができます。

・腰骨を立てる(立腰)

立腰姿勢を、し続けることによって我々人間には、集中力と持続力が身につく、その上さらに判断力も明確になるのです。そればかりか一段と行動的な人間になれます。



- 1 両足を床につける
- 2 お尻をうんと後ろに突き出す
- 3 腰骨をぐっと前に引き出す
- 4 あごを引き、肩の力を抜く
- 5 頭上を引っ張られる気持ちで

躑(しつけ)の三原則

- 1 挨拶は自分から先にする子に
- 2 「ハイッ」とはっきり返事のできる子に
- 3 席を立ったら必ずイスを入れ、ハキモノを脱いだら必ずそろえる子に

マナーキッズ®体幹遊び®(公益財団法人日本サッカー協会 相談役川淵三郎氏 提言)

体幹を鍛えて、美しい姿勢を身につけよう

「体幹」とは、頭部と両足・両腕を除いた胴体と呼ばれる部分を指します。

「体幹」を鍛えることにより体を支えることができ、美しい姿勢を保ち続けることができます。

<「体幹遊び」事例>

- ・頭の後ろでタオルを伸ばし、全身で上へ投げる、おなかは、つねにへこませたまま。10回、声を出す。
- ・タオルを肩の高さ引っ張って持つ。
- ・タオルを頭の後ろ側で上へあげる。つま先立ちで伸びる。
- ・元の位置に戻す。



「マナーキッズ」調べ(明石要一 千葉敬愛短期大学学長 提言)

言葉編5項目、お辞儀・挨拶編5項目、歩き方・姿勢編5項目、生活編5項目、社会規範編5項目の合計25項目(児童は倍の50項目)あります。

言葉編 (事例)

よ 呼ばれたら
「はいっ。」と
い 言っています

美しいお辞儀・挨拶編 (事例)

いすの背に
もたれて
すわっていません

歩き方・姿勢編 (事例)

きをつけの時は
おへその下に力を
入れています

生活編 (事例)

夜は
10時前に寝て、
朝は
早く起きています

社会規範編 (事例)

動物や花を
大切にしています。
(いたずらをしていません。)

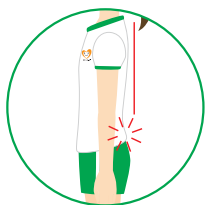
何点とれるかな?
70点以上が合格です。

日本の伝統的な美しい姿勢・挨拶(小笠原流礼法 鈴木万亀子的伝総師範指導)

「美しい姿勢・立ち方」を身につけよう



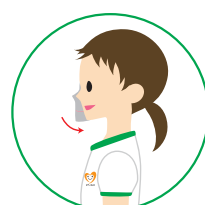
1 足をそろえて立つ



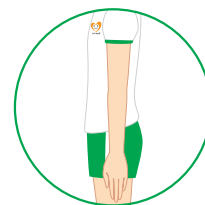
2 背すじを伸ばし
腰もしっかり立てる



3 おへそのあたりに
ちからを入れて
胸をひらく



4 あごをひいて
まっすぐに立つ

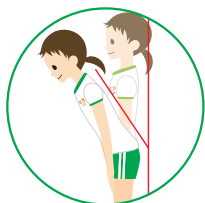


5 手のおやゆびから
こゆびをくっつけて
自然とからだのよこへ

「美しいお辞儀・挨拶の仕方」を身につけよう



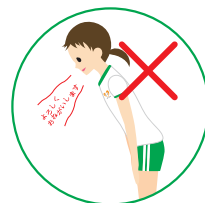
1 あいさつは自分から



2 上半身を
まっすぐにして
腰をおろす



3 手がもの前で
ハの字になるくらいまで
からだをたおす



4 「よろしくおねがいします」
「ありがとうございます」と
言ってからからだをたおす



5 からだをおこしたら
笑顔で相手の目を見る

食と健康(一般財団法人食と健康財団提言)

健康の鍵は、5歳くらいまでに決まる腸内細菌。母乳が大切。
日本の食文化の原点に立ち戻ろう。

期待される効果

1. 腰骨を立てることができ、姿勢がよくなる
2. 声が大きくなる
3. 美しいお辞儀・挨拶ができるようになる
ことにより、次のような効果が期待されます

- ・やる気がおこる
- ・集中力がつく
- ・持続力がつく
- ・行動が俊敏になる
- ・内臓の働きがよくなり、健康的になる
- ・精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
- ・身のこなしや振る舞いが美しくなる
- ・世界の人々と日本人としての「自信と誇り」をもって交流できる

「学力が向上する」

「スポーツが上達する」

基盤作りになります