

<学校教育目標>

さわやかに、かしこく、たくましく未来を拓く見初っ子の育成

## よい姿勢プロジェクト

校長 藤田 康伸

寒くなってきましたが、体が縮こまってしまいませんか？  
見初小学校では、たくましい子の育成の取組の一環で「よい姿勢づくり」に取り組んでいます。では、よい姿勢が習慣になるとどんなよいことがあるのでしょうか？



### ○体の調子がよくなり、集中力がアップする

姿勢が悪いと筋肉が疲れやすくなり、頭痛や肩こりの原因にもなる。

### ○イライラしにくくなる

よい姿勢で深呼吸すればリラックスした状態になり心の調子も整えることができる。

### ○運動をがんばれる

姿勢がよいと、瞬間的に動く力や持久力、判断力などが上がると言われている。

よい姿勢はまわりの人も気持ちよくさせてくれます。本校では授業のあいさつで「姿勢」の言葉を入れたり、体ゆがみチェックをして関心を高めたり、教室掲示にお手本を示したりしてみんなで気を付けています。1学期の子どもの意識調査では、低学年では約7割、高学年では約6割の児童が姿勢に気を付けていると答えています。大事なときや集中するとき、背筋をピンとできる姿がすばらしいです。ご家庭でも、健康増進に向けて家族で「ゆがみチェック」をして、姿勢づくりのきっかけにしてみたいはいかがでしょうか？（2学期の意識調査は後日）



よい姿勢で聴いています



教室掲示で意識化



自分の体ゆがみチェック

<よい姿勢で本を読もう！ 読書の秋>

読み能力の発達には話し言葉よりも、文章化された書き言葉に関する経験の豊かさが重要と言われています。本校では読書貯金や「読み聞かせの会」による朝の読み聞かせ活動、学校図書館司書による図書室整備等によって、子どもの関心を高め、本好きな子どもの育成に取り組んでいます。これまでの学校図書の総貸出数は1100冊程度

です。年間読書3000冊（一人平均30冊）をめざしてこれからも楽しい読書活動を続けていきたいと考えています。

