

## 「姿勢を正して 元気100倍！！」

～本当はこわい、悪い姿勢で過ごすこと～

健康・保健 道徳 家庭 食育 総合

- (1) ねらい
- ① 姿勢を正すことの本当の意味を知る。
  - ② 姿勢が悪いと将来病気になりやすい体になることを学習する。
  - ③ 姿勢が悪くなる原因は 生活習慣「たべる」「うごく」「ねる」の中にあることを学ぶ。
  - ④ 姿勢を良くすることで病気の予防ができることを知り、生涯を通して健康な生活を送れるようにする。

- (2) 対象
- ・小学1年生～中学3年生
  - ・保護者も一緒に参加されると有効です。
  - ・保護者、地域の企業及び団体、学校保健委員会を対象とした講演（例：骨盤や背骨の歪み）も行います。

- (3) 講師
- 全国健康生活普及会  
日本カイロプラクティック連合会  
健康管理士一般指導員 井上 薫 氏

- (4) 形式
- ・所要時間 1単位時間（土曜授業可）
  - ・原則クラス単位で教室等で行います。
  - ・2クラスまでは同時間で実施できますが、それを超える場合はご相談ください。

- (5) 内容
- 授業テーマ 「正しい姿勢はなぜ必要なのか」  
「姿勢」は、勉強、スポーツ、音楽など全ての活動の基本であり、健康の原点でもある。

- ① 正しい姿勢を知る
- ② 悪い姿勢でいると何がおきるか
- ③ 悪い姿勢の原因として考えられること
- ④ 正しい姿勢でいるために日々気を付けるべきこと
- ⑤ 病気に対して予防をしていくこと



- (6) 費用 「無料」  
すみだKomachiの社会貢献事業の一環として行うために費用はかかりません。事後に、児童・生徒からの「感想文」を送っていただきますようお願いいたします。

- (7) 申込み 出前授業申込書 実施日2ヶ月位前 ⇒ 学校支援ネットワーク本部へ送付  
講師の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。  
詳細の打ち合わせは、講師の方と学校担当者で行ってください。