

ただ しせい
正しい姿勢トレーニング レベル①

学級

掲示用

すわ

座っておじぎ!

たいそう こうか
＜体操の効果＞

- こつばん た ○骨盤を立てる
- せなかがわ きんにく ○背中側の筋肉をきたえる
- ねこぜをよぼうする。



あし ゆか すこし
①足を床につけ、少し
あさ こつばん せなか
浅めに骨盤・背中をま
っすぐ伸ばして
ただ しせい すわ
(正しい姿勢)座る。

りょうて あたま うし
②両手を頭の後ろで
く
組む。

こつばん た せぼね
③骨盤を立て、背骨を
ぼん はしら からだ
1本の柱にして、体を
まえ たお もと もど
前に倒したり元に戻し
たりする。

ゆっくり **5** おうふく 往復行う

「朝の会」や「授業前」にやろう

ひじ 肘ぐるぐる

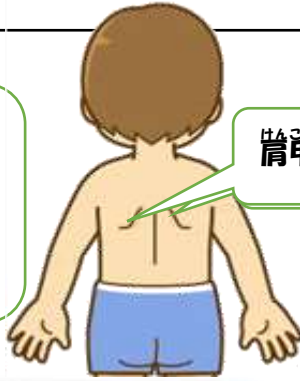
たいそう こうか <体操の効果>

こつばん た ○骨盤を立てる

けんこうこつ うご ○肩甲骨の動きをよくする

ポイント

けんこうこつ は、ただ ^{しせい}正しい姿勢のとき ^{うごく}こそよく動くようになっている。^{せなか}背中がまるまった状態では、^{かた}肩が回しにくいことがわかる。



あし ゆか すこし
①足を床につけ、少し
あさ ^{こつばん}浅めに骨盤・背中をま
の
っすぐ伸ばして
ただ ^{しせい} (正しい姿勢) ^{すわ}座る。

りょうて
②両手をそれぞれの
かた お ひじ おお
肩に置き、肘で大きな
えん えが
円を描くようなイメー
ジで ^{まわ}回す。

まえまわ うし まわ
前回し、後ろ回しとも

かく かいおこな
各5回行う

「朝の会」や「授業前」にやろう