

学校だより

NO. 488

令和7年4月30日



品濃

〈横浜の教育がめざす人づくり〉
自ら学び 社会とつながり ともに未来を創る人
〈学校教育目標〉
大好き自分 大好きみんな ともに創る品濃の子
・知 生きて働く知 ・徳 豊かな心 ・体 健やかな体
・公 公共心と社会参画 ・開 未来を拓く志

横浜市立品濃小学校 電話 824-0651 FAX 826-2183
URL <https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/shinano/>

よい姿勢を心がけ 心も身体も健やかに（立腰してみよう）

校長 世取山 実義

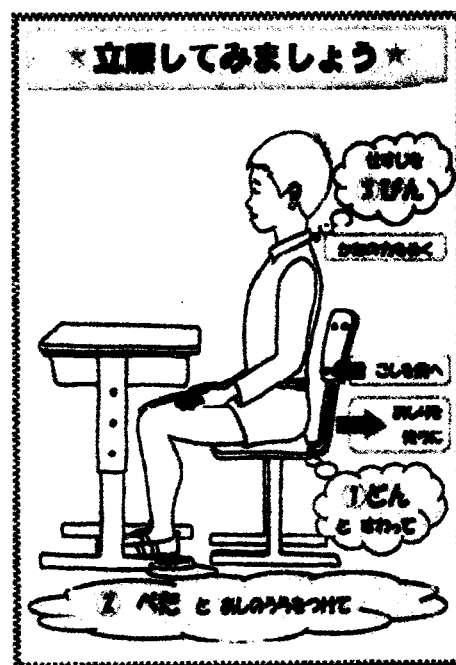
新年度がスタートして約1ヶ月が過ぎようとしています。どの子も新しい学校生活の環境に早く慣れようと努力をしている日々です。

品濃小学校では授業が始まる前の8時20分に立腰（りつよう）タイムを行っています。立腰とは腰骨を立てて、背筋を伸ばして座ること、姿勢を正すことです。腰骨の立て方は、次の通りです。

- ・おしりを思い切り後ろに突き出す。
- ・反対に腰骨はぐっと前へ突き出す。
- ・足の裏を床にピタリとくっつける。
- ・下腹に力を入れる。
- ・最後に肩の力を抜く。

また、立腰には様々な効果があると言われています。

- やる気が起きる。○集中力が出る。
- 持続力がつく。○頭脳がさえる。
- 勉強が楽しくなる。○成績がよくなる。
- 行動が俊敏になる。○バランス感覚が鋭くなる。
- 内臓の働きが良くなる。○スタイルが良くなる。



背中が丸まりがちな私は、小学校時代にこの立腰を自分自身で身につける事ができていたらどんなによかったことかと、今になって思います。「校長先生、背中丸くなってますよ。」と声をかけて教えてください。この機会に是非ご家庭でも、お子さんと一緒に立腰に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

連休明けに学校では、しなリンピックに向けての活動が本格的に始まっていきます。5月もだれもが安心できる、いじめの起きない学校生活を送ることができるように保護者の皆様、地域の皆様、ご支援ご協力を引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

履き物を脱いだら、必ずそろえるようにしましょう。（自分の足もとをよく見よう）