



『どんな すわりかたをしているかな?』 ～しょうがく1ねんせい、2ねんせいの みなさんへ～

ささ た さとし
笹田 哲先生 神奈川県立保健福祉大学 リハビリテーション学科 学科長・教授

みんなで しせいを みなおそう

1 「しゃしんをとろう」

ともだちがすわっているところを、
しゃしんにとろう。



どんな しせいで
すわっているかな?



2 「はなしあおう」

とった しゃしんを
ともだちと
たしかめよう。



3 「チェックしよう」

うらめんの えをみて、
できていたら、
☐に ✓を
いれよう。



笹田先生より「先生がたへ」

小学校に入学すると、椅子に座って学習をすることが増えます。学習するときは、鉛筆を持って、ノートに平仮名や片仮名、漢字を書いて覚えたり、数字を書いて計算したりします。文字を消すときには、消しゴムを使います。筆記具を上手に使うって学習するためには、指の力だけでなく、椅子にしっかり座ることが大切です。そうしないと、指の力が強くなりすぎて文字が濃くなり、上手に使えなくなります。「文字を書いているときの姿勢」に着目し、見直していきましょう。

チェックしよう



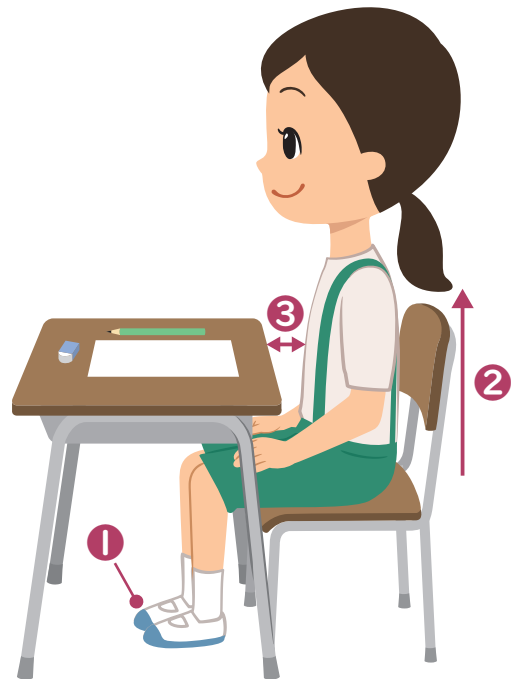
① りょうあしが ゆかに ついている。



② こしが「ぴん」と のびて いて
せすじが のびて いる。



③ いすの せもたれに よりかからず、
つくえとの あいだが ぐう 1 つ
あいている。



ふだんの しせいは どうか？

せなかを まるく して
すわっている。



あたまが つくえに ちかすぎて、
せんせいや こくばんを みられなく
なります。
しせいが くずれたら いちど たって
すわりなおす ほうほうも あります。

いすの せもたれに
よりかかって
すわっている。



こしが うしろむきに まるくなると
ねこぜになります。
こしを「ぴん」と のばして、
りょうあしを ゆかに しっかり
つけましょう。

いすの パイプに あしを
のせて すわっている。



あしに ちからが はいりづらく、
しせいが くずれやすいです。
りょうあしを ゆかに しっかり
つけましょう。

※先生がたは、児童が椅子に座る際はよく見てあげてください。

おわりに

がくしゅうするときの ほとんどは、いすに すわっています。

すわりかたが、わるいと つかれやすくなり、やるきが でなくなります。

しっかり がくしゅうにとりくむ ためには よい すわりかたを みにつけましょう。