

『どんなすわり方をしているかな？』

～小学5年生、6年生のみなさんへ～

ささ だ 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

5年生、6年生になると、授業で書く文字数が増えて、書くスピードが求められます。文字を書くとき、いすに座る姿勢がよいと、えん筆の動きがスムーズになり、ほどよい力ですらすらと書けるようになってきます。また、学習への意欲が高まり、チャレンジしてみようと前向きな気持ちになります。自分はどのような姿勢が苦手なのか、すわり方のくせを知って、上手なすわり方を身につけましょう！

みんなで姿勢を見直そう

1 「写真をとろう」

友だちがすわっているところを、撮影しよう。



どんな 姿勢で
すわっているかな？



2 「話し合おう」

撮影した写真を
友だちと確認しよう。



3 「チェックしよう」

うら面の絵を見て、
できていたら□に
✓を入れよう。



笹田先生より「先生がたへ」

5・6年生の時期は、身長、体重などの身体機能が一段と成長していく時期です。崩れた姿勢で文字を書く習慣があると、体の歪みや肩こり、目の疲れなどの身体の症状が出やすくなります。また、授業中、指先に力が入りすぎてしまう、肩の脱力ができない、すぐに疲れる、「めんどくさい」、「もうやめたい」などの気力が下がってしまいます。さらに中学生になると授業は50分になり、今より時間が長くなります。授業に遅れないようにするためにも、文字を書いているときの姿勢の特徴を知り、姿勢を見直していきましょう。

チェックしよう



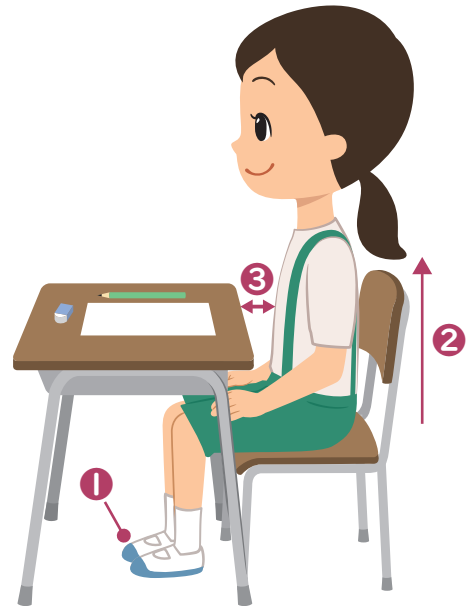
①両足がゆかについている。



②こしが「ぴん」とのびていて
背すじがのびている。



③いすの背もたれによりかからず、
つくえとの間がぐう1つ
空いている。



ふだんのしせいはどうかな？

せなか
背中を丸くして
すわっている。

頭がつくえに近くなりすぎて、先生や黒板を見られなくなります。
姿勢がくずれたら、いちど立ってすわり直す方法もあります。



いすの背もたれによりかかって
すわっている。

こしが丸まると猫背
になります。
こしを「ぴん」とのばして、両足をゆかにしっかりつけましょう。



いすのパイプに足を
乗せてすわっている。

足に力が入りづらく、
姿勢がくずれやすいです。
両足をゆかにしっかりつけましょう。



足がつま先立ちになり、
あごに手をつけて
すわっている。

足が安定しないので、
両足をゆかにしっかり
つけましょう。



片足を組んで
すわっている

足が安定しないので、
両足をゆかにしっかり
つけましょう。



おわりに

学習するときのほとんどは、いすにすわっています。すわり方が悪いとつかれやすくなり、やる気が出なくなります。しっかり学習に取り組むためには、よいすわり方を身につけましょう。