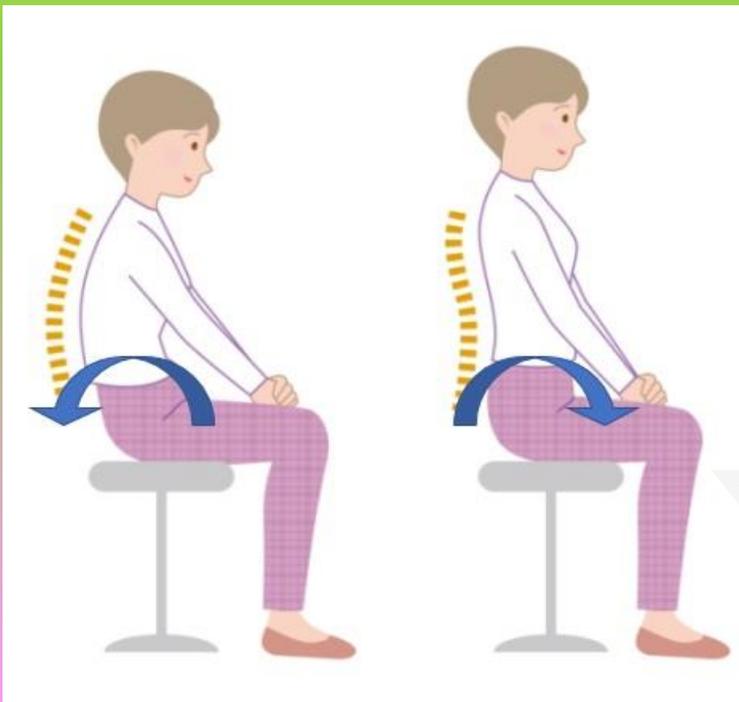


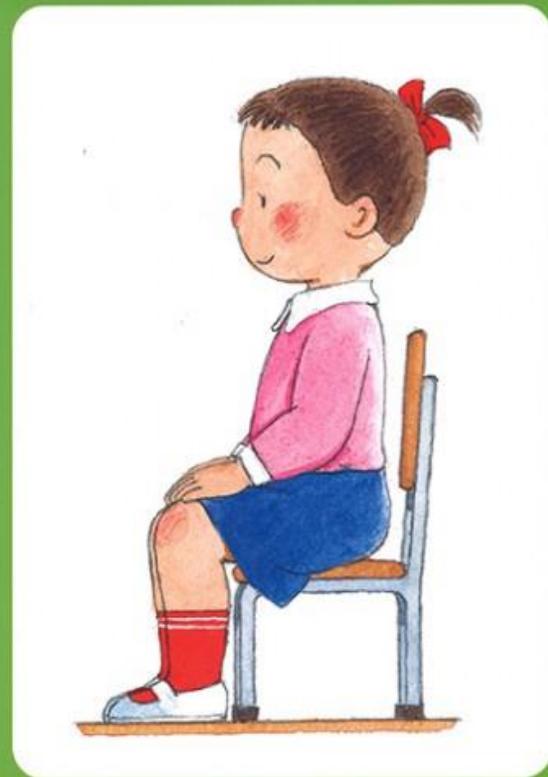
「校長講和」の中から抜粋

◇「なぜ、よい姿勢（立腰教育）？」

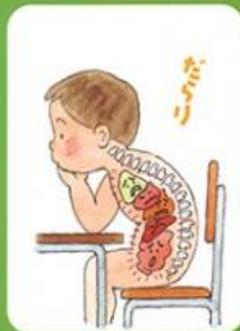
本部小学校*武本部*経営



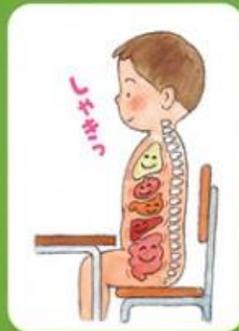
立腰教育の重要性



腰骨を立てよう！



こしばねは、
内臓が圧迫され、
集中力ややる気が
減退します。



腰骨を立てると、
体の中心が
安定し、いいね。

背中が曲がっていると、内臓が圧迫されるなどして疲労感や体調不良を引き起こし、集中力ややる気が減退します。「腰骨(こしばね)を立てること」=「立腰(りつよう)」によって、姿勢を良くする習慣を身に付けさせましょう。



• 「良い姿勢」は、**内蔵の成長** に優しい





• 「黙想」は、「心」と「脳」に優しい！





• 「良い姿勢」は、危機回避能力に繋がる



• 「立腰教育」とは、「**良い姿勢**」である。

• 「立腰教育」の「**効果**」

1. やる気が出る。
2. 持続力がつく。
3. 集中力がつく。

立腰教育の重要性

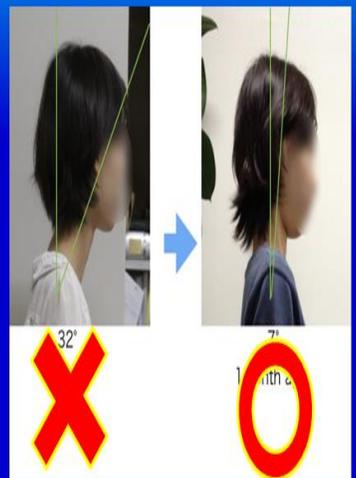
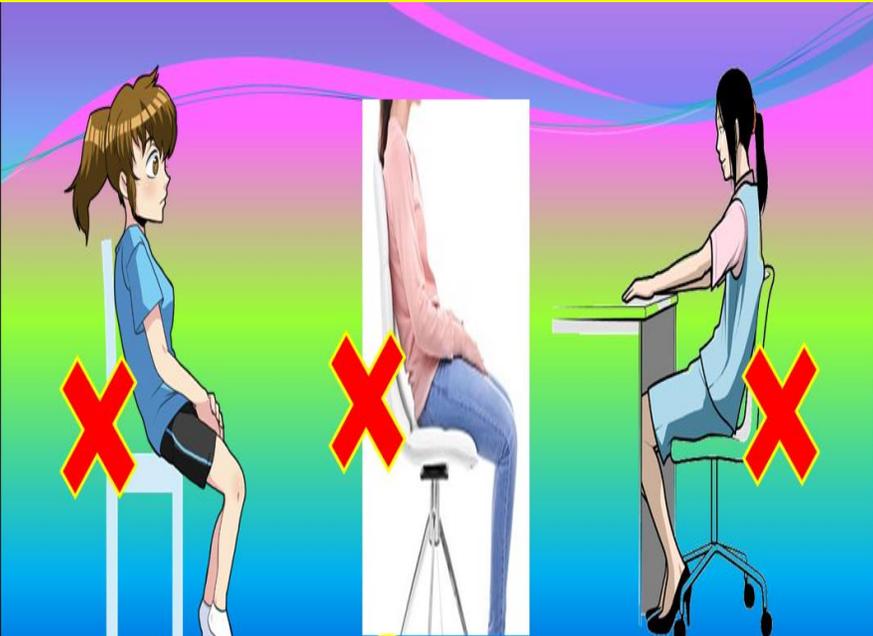
腰骨を立てよう！
腰骨を立てると、
体の中心が
安定するよ。

背中が丸まっていると、内臓が圧迫されるなどして疲労感や体調不良を招き起こし、集中力ややる気も減ります。
「腰骨（こしほね）を立てること」＝「立腰（りつよう）」によって、姿勢を良くする習慣を身に付けましょう。

株式会社 豊隆館

• 「立腰教育」のめざす、「人間像」とは？

1. 人に**迷惑**を、かけない人になろう。
2. 人に**親切**に、出来る人になろう。
3. 自分から進んで、**する**人になろう。



脊柱側湾症になる可能性

O X

