

～H0J0 体力向上プロジェクト 2022～

第1弾：猫背改善！姿勢を良くして健康改善！

実践部会の反省から

- ・猫背（姿勢の悪い人）の人が多く気がなる。
 - 猫背は、肩こり、頭痛などの身体の不調を起こしやすい。
 - 猫背は、見た目も美しくない。
- ・まずは日々の姿勢から意識し、良い姿勢を習慣にしていく。
 - 良い姿勢は、学力向上やスポーツの記録向上にもつながる。

【目的】①全校生の猫背改善、姿勢意識 ②体育部の自覚をもたせる

【実施期間】6月6日（月）～17日（金） 2週間

【実施方法】

体育部より、授業前に声かけを行う。 ※1・5時間目の授業
『骨盤』『腹圧』『肩甲骨』の3つのキーワードで、声かけをする。
そのリズムに合わせて、言われた箇所を意識する。

【取り組みの日程】

6/3(金) 体育部委員への最終説明 13:05 らかんホール

6/6(月) 全校朝集で体育部から取り組みの発表

終わりの会で、猫背の人(自覚・指摘)の人数確認

6/7(火)～17(金) 取り組み実施

6/17(金) 終わりの会で、猫背の人(自覚・指摘)の人数確認

正しい姿勢のポイントは … 骨盤起立！

正しい姿勢・座り方

