

「姿勢を正しくしよう～LET'S BE GOOD POSTURE」

楽しく続ける姿勢指導・豊仁小学校の取り組み

大阪市立豊仁小学校

山本 富美子

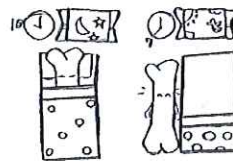
—学校保健委員会主催—

＜児童健康集会の様子＞



—スマイル背骨体操—

＜児童朝会の様子＞



目次

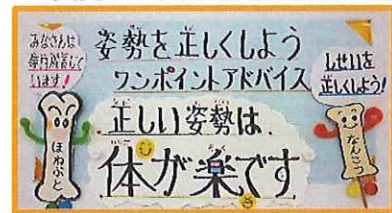
1、研究の主旨

2、研究の概要

3、研究内容（経過）

4、研究のまとめ・今後の姿勢指導計画

<姿勢ワンポイントアドバイス>



<保健委員会作成 活動目標・スマイル背骨体操>



<保健委員会作成健康川柳>



<姿勢指導資料校内掲示（廊下）の様子>



姿勢を正しくしよう

LET'S BE GOOD POSTURE

1. 研究の主旨

本校では教育目標を「生きる力（確かな学力、人格の基盤である道徳性、健やかな身体）の育成」とし知育、徳育、体育の視点から教育を推進している。

一人ひとりの児童が生涯にわたり、心身ともに健康で活力ある生活をおくるためには、児童が自分自身で問題を見つけ判断し、解決、実践していく力を育てることが必要である。しかし近年、児童をとりまく生活環境の変化に伴い、健康課題は心の健康や生活習慣病、環境問題など深刻な状況になっている。児童が健康で明るく、豊かで安全な生活を営む資質や能力を高める保健教育を追及することをねらいとし、研究主題を「姿勢を正しくしよう」と定めた。正しい姿勢は健康寿命を大きく左右することが米国の臨床結果で明らかになっている。座る・立つ・歩くなど日常の動作を繰り返し、日々成長し続ける児童に、行動目的に合った正しい姿勢を指導し、ルーティンとして定着させたい。又、大切な命を守るため、正しい姿勢を保つことで筋肉を鍛え、体幹（体の中心）を強くし、転倒しにくい体づくりの育成も目指したいと考えた。平成29年度から運営計画の柱として研究実践を積み重ねている。

2. 研究の概要

1) 児童の実態を把握し研究テーマを定める

保護者や教職員が、児童の健康課題として今最も問題だと感じていることを把握し新年度の研究テーマを定めた。

2) 運営に関する計画、学校保健年間計画、保健指導年間計画への姿勢指導の位置付け

正しい姿勢の基本を身に付けられるように、年間を通じて姿勢指導を効果的計画的に位置付け、指導方法の研究を進めることにした。

3) 姿勢指導開始

平成29年4月、発育測定時に「姿勢を正しくしよう・LET'S BE GOOD POSTURE」をテーマとして保健指導をおこなった。

4) 元気アップ週間実施（学期毎に年3回）

6月・9月・1月に、全ての児童に対して1週間の自己点検、生活習慣点検調査（姿勢点検の項目を含む）を実施した。

5) 児童・保護者への姿勢アンケート実施

5年生・6年生児童に、姿勢に関するアンケートを6月に実施した。各家庭で8月に「姿勢に関する元気アップ会議」を開催していただき、アンケート提出の協力を求めた。

6) 「正しい鉛筆の持ち方」伝達講習会実施

平成29年8月に、教育センターで開催された大阪市小学校教育研究会に参加した。研修会の実践資料を参考に、鉛筆の正しい持ち方に関して資料を作成し、伝達講習会を実施した。保護者にも鉛筆の正しい持ち方について通知文を発行し啓発を行った。

7) スマイル背骨体操実施

11月の発育測定時に「スマイル背骨体操」を保健指導で全学年児童に指導した。その後毎週月曜日、保健委員会児童が中心となり児童朝会時にスマイル背骨体操を実施した。

8) 視力低下を防ぐ姿勢指導実施

1月の姿勢指導で「手を立て手」（本来なら「手を立てて」が正しい表記）を実施した。

9) 学校保健委員会（児童健康集会）開催

学校保健委員会が主催となり、平成30年1月31日、5年生、6年生児童、教職員、校医先生、保護者、地域の方と「正しい姿勢」がテーマの児童健康集会を開催した。当日参加されなかった保護者に会の内容資料とアンケート結果を配布した。

10) 2回目の姿勢アンケート実施

平成30年3月、6月に実施したアンケートと同様の内容で再び5年生・6年生に姿勢アンケートを実施した。姿勢指導の成果がみられるかどうかの確認を行い、指導法が定着していない場合は問題を明らかにして、次年度の指導に活かしていきたいと考えた。

3. 研究内容（経過）

1) 「姿勢を正しくしよう」研究テーマ決定

までの過程について

今まで、養護教諭の立場から見えてくる健康課題を研究テーマにすることが多かったが、保護者や教職員の意見を重視し、危惧している健康課題をテーマに取り上げ研究することが、児童の学力向上と幸せにより貢献できるのではないかと考えた。そこで、平成 29 年 2 月の保護者懇談会で健康課題を話題にしてもらったところ、圧倒的に「子どもたちの姿勢の悪さ」を心配しておられる保護者が多いことが分かった。全クラスから問題としてあがっていた。良くない姿勢でスマートホンを使用し、メールをしたりユーチューブを見たりする児童が多いようだ。ゲームで遊ぶ児童も多く、長時間前かがみの姿勢でスマートホンの画面を見続けるため、姿勢の悪さ（ストレートネック）や視力低下を心配している保護者の声もよせられた。担任からは授業中の姿勢に問題がある児童もいて、授業に対する集中力の欠如を心配する声がとどいた。「姿勢指導」を希望している保護者が多いとは予想していなかったが、健康教育部会でも検討し、姿勢指導に取り組むことに決めた。保健教育に長年取り組んできたが、今回のような過程で研究テーマを決定したことにより、新たな発見があった。多くの保護者に必要とされている研究テーマを得られたことは、大きな喜びであり更なる研究意欲への向上に繋がった。

2) 学校での姿勢指導の位置付けについて

児童に、学校生活で正しい姿勢を毎日の習慣、ルーティンとして身に付けさせるためには、「楽しく・繰り返し指導すること」が有効だと考えた。「言葉の文化を大切にする大阪ならではの」のユーモアを加えた指導方法を工夫し、年間を通して計画的に推進することにした。「わかった」「できた」といった喜びを児童に感じさせられるような指導法を研究するため、「楽しく続ける姿勢指導」を目指した。「姿勢を正しくしよう」は英語で表記すると「LET'S BE GOOD POSTURE」となる。英語で表

すことにより英語教育の推進にもなると判断した。姿勢体操は「スマイル・背骨体操」（スマイル、笑顔の力で体の免疫力を上げ、病気を防ぐ効果も期待できる）として、笑顔で体操することを体操実施時の条件とした。

3) 姿勢指導開始、発育測定時の保健指導について（平成 29 年 4 月実施）

例年 4 月は前年度の保健室来室状況をまとめ保護者に通知文を発行し、けがの振り返りと予防を指導している。今回は「姿勢を正しくしよう、体幹を鍛えけがを防ごう」として指導した。

保健指導の具体的な指導内容、指導案より

・正しい姿勢は全身の健康を保つために必要です。いつも正しい姿勢を意識して、勉強やスポーツに取り組み、体の中心の筋肉を鍛えて転びにくい体作りをしましょう。

・私たちは、3 歳位までは座り方を教えてもらってなくても、背筋を伸ばし正しく座ることができています。6 歳位から机に長く座る時間が増えてくると（勉強やゲームなど）、アゴを前に出して腰の骨が後ろの方にずれていき、座っている時の姿勢が悪くなっていく人が増えてきます。気をつけましょう。

・正しい姿勢で勉強する人は集中力が高まり、そうでない人に比べると 3 割も成績が良いそうです。スポーツをする人も、まず正しい姿勢を体に覚えさせることで良い記録が出ます。正しい姿勢は活動の基本です。

・「姿勢を正しくしよう」を英語で「LET'S BE GOOD POSTURE」と言います。「姿勢＝POSTURE」は難しい言葉ですね。そこで先生は家からパスタを持ってきました。パスタ→パスチャー、パスタを伸ばす→パスチャー（姿勢）を伸ばすと覚えると楽しいですね。

1. LET'S の約束～腰骨を立て背筋を伸ばす
2. BE の約束～机と椅子の間グウひとつ分あける
3. GOOD の約束～手は膝の上におく
4. POSTURE の約束～足は床につける

・立つ時の姿勢～耳、肩、ひじ、くるぶしが
真っ直ぐになるように立つ

＊パスタでPOSTURE（姿勢）を覚えよう



＊「姿勢を正しくしよう」作成資料



・まとめ～五郎丸選手のルーティンと同じで
授業前には、心の中で「LET'S BE GOOD POSTURE」
と唱えて姿勢を正しくし、集中力を高めま
しょう。毎日・毎時間、楽しく続けてくださ
い。

4) 元気アップ週間について

元気アップ週間に取り組み6年目となる。
元気アップ週間には元気アップカード（資料
1参照）を使用して児童が生活の自己点検を
行っている。カードから児童の生活実態が見
えてくる。健康課題がある児童は保健室に
来室させ思いを傾聴し、問題解決に向けて担
任と十分連携をとり指導する。必要があれば保

護者と面談し全力で児童の支援にあたる。元
気アップ週間中は、健康応援隊として保健委
員会児童が毎日校内放送を実施し、カードの
記入を呼びかけている。年度末にはまとめの
資料を作成し、次年度の指導に活用している。
児童の生活実態が毎年記録に残り指導に活か
せるため、保護者や担任から良い取り組みだ
と評価を受けている。児童が主体的に健康な
生活が実践できる能力を育成できるように、
又、出来なかったことが少しずつでも改善さ
れるように養護教諭から児童一人ひとりに適
した指導内容を所見欄に記入している。「元気
アップ週間が楽しみです。先生が褒めてくれ
て嬉しいです。次もこの調子で頑張ります。」
と児童は思いや目標を感想欄に記入している。
保護者からコメントをもらう事もある。

5) 姿勢アンケートについて

平成29年9月11日・5年生、12日・6年
生、計84名の児童に姿勢アンケートを実施し
た。アンケート結果から、「自分は姿勢が良い」
と思う児童の素晴らしい生活実態が明らか
になった。姿勢が良い児童は、運動、睡眠、視
力、食べ物の咀嚼力の項目が全て良い方向に
実践されていた。

＊姿勢が良いと答えた人の生活習慣



正しい姿勢で生活することは、健康生活に
不可欠だと考える。アンケートには姿勢につ
いて悩んでいる児童の気持ちも多く書かれて
おり、実態把握の資料になった。保護者から
は、39%の家庭で姿勢に関する家族会議、「元

気アップ会議」を開催していただき、多くの貴重なご意見をいただいた。アンケート結果は児童健康集会で詳しく発表し共通理解した。

6) 鉛筆の正しい持ち方伝達講習会について
「なんで僕は字がきれいに書けないのか、姿勢が悪いから？姿勢を良くしてきれいな字を書きたいです。」この意見は児童がアンケートに記入していた感想である。美しい文字を書くためには、正しい姿勢と正しい鉛筆の持ち方が相関関係にあると考え、8月の教育センター研修会に参加した。感銘を受けたのでセンターからの資料を参考に、鉛筆の正しい持ち方の資料を作成し、さっそく本校教職員と北区養護教員会で伝達講習会を行った。保護者には通知文を作成し「ご家庭でも児童の鉛筆の持ち方を点検して下さい」と呼びかけた。保健室では来室児童が来室記録を記入する様子を観察し、鉛筆の持ち方に問題のある児童に根気よく指導を続けた結果、「鉛筆の持ち方名人」となった児童もいた。

7) スマイル背骨体操について

インターネット上にあった背骨体操すくすくトレーニング、背骨すっきり体操（使用許可連絡済）に本校が目指す目的（笑顔で体操する・背伸びを加え背骨をしっかり伸ばす・立つ時の正しい姿勢で体操を終了する）を盛り込んだ。（資料2参照・体操時間は2分）

<体操から期待できる効果>

1. 笑顔で体操し、ナチュラルキラー細胞を増やして体の免疫力を高め、インフルエンザなどの感染症やがん予防教育の推進を図る。
2. 骨盤調整を行う。（両肩、肩甲骨、骨盤の高さを揃え、体のゆがみを整える）
3. 背骨の可動域を広げ、筋肉の動きをよくし、転倒しにくい体をつくりけがを減少する。
4. 体操の最後は立つ時の正しい姿勢で終了するので、正しい立位を毎回体感できる。

教職員に伝達講習を行った後、保健委員会児童に指導し、各クラスに体操の保健指導を実施した。11月から毎週月曜日、児童朝会時

に保健委員会児童が中心となりスマイル背骨体操を実施した。児童健康集会でも児童と参加者全員で体操した。笑顔で体操をすると楽しいし背骨が伸びてとても気持ちが良いので、クラスで毎日スマイル背骨体操に取り組んだ学年もあった。今年度も11月からスマイル背骨体操を実施する。

*保健指導の様子・スマイル背骨体操



*休憩時間希望者でスマイル背骨体操実施



8) 視力低下を防ぐ姿勢指導について

6月のアンケート結果で「視力をこれ以上下げたくないです。視力が悪くなると困ります。」と視力低下を心配している児童が32人（38%）もいた。視力低下は本や文字、ゲーム機などに目を近づけすぎる事、前かがみの姿勢で机に座り、悪い姿勢に光源が遮られ手元が暗くなる事で起きると考えられる。

そこで前かがみの悪い姿勢を止め、文字と目の距離を30cm程度離して適正な距離を保ち、手元が暗くならないようにして、毛様体筋が調節疲労を起こさない姿勢を指導する必要があった。児童が机に座った時、体が疲れにくく背筋が伸びた楽な姿勢を具体的に分かりやすく指導したいと考え、指導資料を作成した。「目と文字の距離は30cm程度離すのが理想的とされていますが、身長が一人ひとり違うので、手を机の上で縦に2つ立てて、あなただけの目と文字の距離を覚えましょう。「手を立て手」の姿勢は、視力が下がるのを

防ぎ、文字を書く時、肩や腰が痛くならない体が楽な姿勢です。」と指導した。しかしながら、「手を立て手」の2つめの「手」はひらがなの「て」が正しい表現だが、分かりやすく「手」としている事を事前に児童に伝えた。

*毛様体筋のしくみ

*「手を立て手」



保健指導時、「手を立て手」を各クラスから1名ずつ実行してもらったところ、児童の背筋が美しく伸びた。目と机の距離は30cmに近く児童の身長や手の大きさにより26cmや28cmの児童もいた。実践した児童に感想を聞いたところ、「背骨が伸びて、気持ちがいいです。文字が書きやすいです。」と話していた。教室では、時折「手を立て手」で目と文字の距離を確認している児童の姿が見られる。

*「手を立て手」*本と目の距離は約30cm



9) 児童健康集会開催について

保健委員会児童が司会進行を務め「姿勢を正しくしよう」をテーマに開催した。スマー

トホン操作時の姿勢や姿勢アンケートの結果報告、家庭での「元気アップ会議」の意見について発表し、校医先生のご指導を受けた。

(発表された各家庭の意見の一部)

◎姿勢を良くするため、お風呂上りに家族みんなでストレッチ体操を始めました。

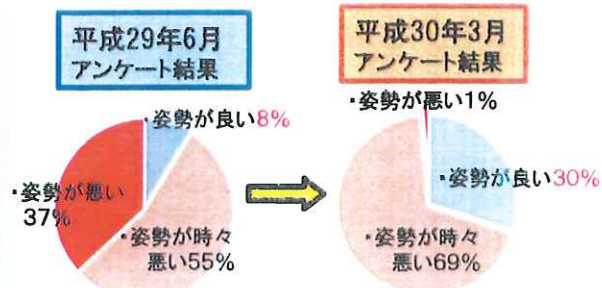
◎食事の時足がブラブラしないように、テーブル下に足置き台を置いて、正しい姿勢で食事をさせています。よく噛んで食べるようになりました。初めての家族会議で、司会を担当して緊張しましたが、姿勢について家族で話し合うことができました。良い機会を下さったことに感謝しています。

「元気アップ会議」は、姿勢について家族で話し合っていたく良い機会となったようだ。

児童健康集会の最後は、参加者全員で「スマイル背骨体操」を実施し笑顔が体育館中に広がった。委員会児童からは「頑張って練習して良かった。みんなに姿勢を正しくすることの大切さを分かってもらえて嬉しい。」などの感想が聞かれた。校医先生や保護者、教職員、児童からは「姿勢指導の大切さを感じた。今後もスマイル背骨体操を続けたい。」などの感想をいただき盛会に終了する事ができた。

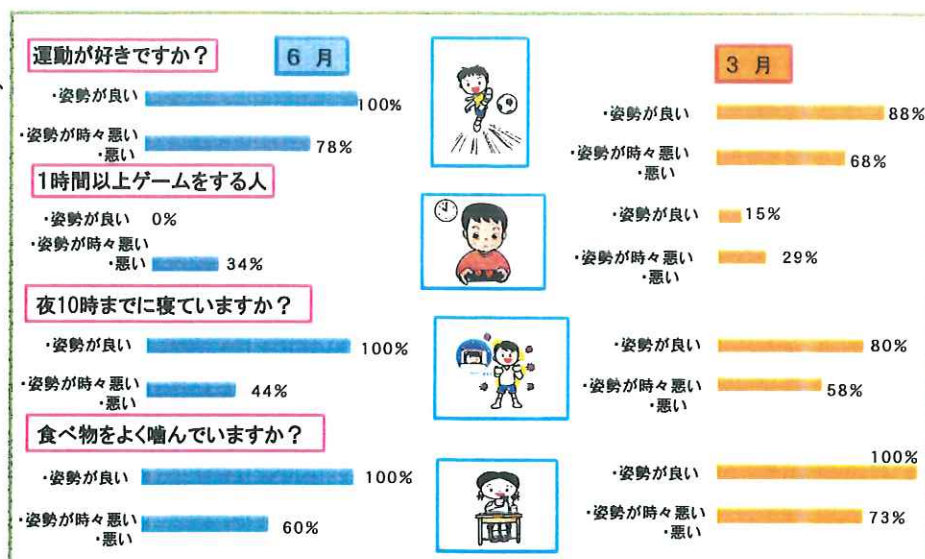
10) 2回目の姿勢アンケートの結果から

3月に、6月と同一内容のアンケートを実施したので児童の意識変化を詳しく把握できた。



上記のグラフから3月は「自分は姿勢が良い」と答えた児童が22%増加し、姿勢が悪いと答えた児童は36%も減少している。運動、ゲーム時間、睡眠時間、食べ物の咀嚼回数について、アンケート結果を比べてみると、6月より3月の方が児童の健康意識が向上して

いる。「姿勢が正しい児童」は、運動を好み、ゲームは時間を決めて楽しみ、睡眠を十分取って体の疲労を回復している。食べ物をよく噛んで食べ、栄養を体に取り入れ、心身共に健やかに成長している様子が伺える。姿勢を整える事は生活習慣を整えることに繋がっていると考える。



<平成29年度・5年生、6年生姿勢アンケートの結果から～視力について>

・A(1.0以上) B(0.9~0.7) C(0.6~0.3)

(4月)				(10月)			
あなたの姿勢はどうですか	A	B	C	あなたの姿勢はどうですか	A	B	C
姿勢が良い	71%	15%	14%	姿勢が良い	78%	12%	12%
姿勢が時々悪い・悪い	63%	19%	18%	姿勢が時々悪い・悪い	76%	15%	8%

・10月は視力Aの児童が増加し、B、Cの児童は減少している。「正しい姿勢の生活習慣」が定着しつつあることや眼鏡調整が適正に行われていることが分かる。

<平成29年度・1年生から4年生までの視力検査結果>

・A(1.0以上) B(0.9~0.7) C(0.6~0.3)

(4月)					(10月)				
学年	人数	A	B	C	A	B	C		
1-4年	267人	240人	16人	11人	241人	17人	9人		
%	100%	89.9%	6.0%	4.1%	90.3%	6.3%	3.4%		



・姿勢指導や眼鏡の使用開始により10月は視力Aの児童が0.4%増えている。

4. 研究のまとめ・今後の姿勢指導計画

2回目の姿勢アンケートで、「姿勢について思っていることを書いてください」の質問欄に「保健の先生から色々な話を聞いてよく分かりました。これからも意識して姿勢を正しくすることに取り組みたいです。睡眠をしっかりとして体の疲れをとり、姿勢を良くしたいです。年をとってもずっと正しい姿勢でいたいです。」など、全ての児童から今後も正しい姿勢でいたいと願う強い思いが記入してあった。けがで来室する児童数も前年より5%減少した。昨年1年間、姿勢指導に取り組んできて本当に良かったと感じている。姿勢指

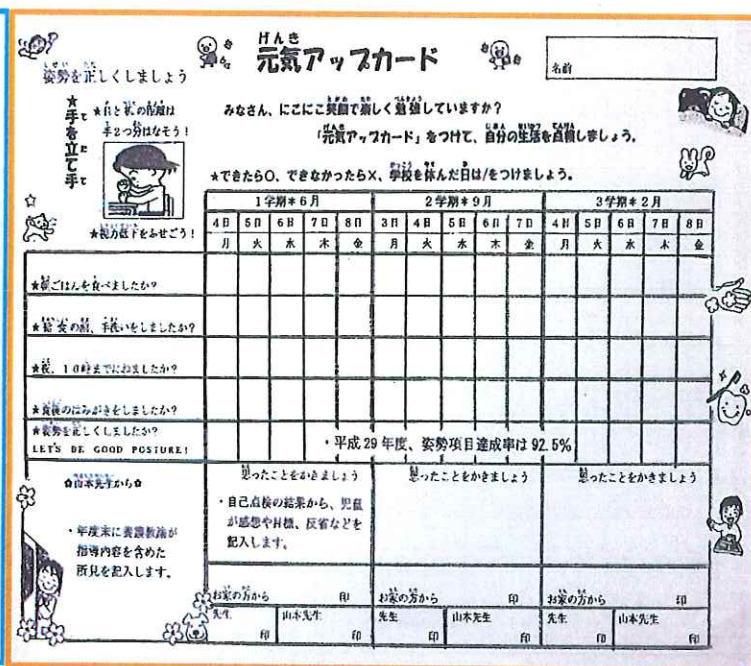
導に協力していただいた皆さんに心から感謝している。成功体験となった平成29年度の活動を次年度へのステップとし、今後も効果的な指導方法を工夫したい。平成30年度の児童健康集会では、保健委員会児童でDVDを作成し姿勢を支える骨と筋肉について学びを深めることを計画している。(資料3参照) 保健指導では「姿勢のワンポイントアドバイス」として、月替わりで伝えたい事を指導している。

保健教育の重要性を認識し、その責任を常に自覚して、児童自らが「やってみたい!」と思い実行する力(実践力)と生きる力の育成に、保健室から貢献したいと考えている。

- ・坂井健雄監修「人体の不思議な話 365」
ナツメ出版企画 平成 24 年
- ・竹下克志監修「大人の健康」
オレンジページ 平成 30 年
- ・藤森弘監修著「背骨はなぜ大切なもの」
偕成社 平成 1 年

資料 1 元気アップカード

- ・沼田光弘監修「からだの正常・異常ガイドブック」
医学芸術社 平成 20 年
- ・平成 29 年度 8 月大阪市夏期研修会資料
大阪市立難波元町小学校 橋爪秀博作
- ・背骨体操～すくすくトレーニング
背骨すっきり体操 平成 29 年



さあ みんなで「スマイル！背骨体操」をしましょう ★体操のポイントはスマイルです
 ★体操をすると笑顔の力で病気を防ぐ免疫力が上がります ☆背骨のゆがみを治します
 ◎体操を続けて スマイル😊を学校中に広げ
 ◎これからも 楽しく元気に勉強しましょう◎



スマイル！せぼね体操

保健委員会

さあ いっしょに
始めましょう



姿勢が良くなる
と
つわしいい
笑顔で続けよう

笑って、N・Kを
ふやそう

笑った顔のすぐ
N・K細胞は、
増えるといわれ、強い
体をつくれます。



みんなで予防インフルエンザ

インフルエンザの予防
方法は、手洗いやうがい、
マスクの着用です。また、
流行が盛んな時期は、
学校で消毒を行い、
2週間ほど休校して、
ウイルスを減らす
ようにしましょう。



1 笑顔（スマイル）で両足を肩幅に開き、両手を上にあげ、のびをします。両手を胸の前で組みます。



2 両手を胸の前で組み、体を右にまわし、そのまま体を右にたおします。左も同じように行います。



3 両手を胸の前で組み、体を右にたおし、そのまま、上と向くように体を右にまわします。左も同じように行います。



4 両手を胸の前で組み、体を右にたおし、そのまま、地面を向くように体を右にまわします。左も同じように行います。



5 両手を膝から下へおろし、もういちど上にあげ、肩の横で止めます。両手をめくりおろし、両足もどきスマイルです。



6 最後はあごをひいて立ちます



「スマイル！せぼね体操」を
すると

- ★肩の高さ
- ★肩甲骨の高さ
- ★骨盤の高さ

がとびます



資料 3 平成 30 年・10 月作成予定 DVD 「強い骨を作ろう！姿勢を正しくしよう」

1 「強い骨を作ろう！
姿勢を正しくしよう」



2 大人になると体の成長が止
まるのは何故？不思議ですね



3 背が高い大人より子供の
方が骨の数が多いんですよ



4 子供は関節の近くに
成長軟骨帯がある



5 成長軟骨帯で新し
い骨軟骨が作られる



6 成長と共に軟骨
は固く結びつく



7 大人は成長軟骨帯が
消え、体の成長が止まる



8 大人の骨は 206 本 9 ボールが頭に当たっても
子供の骨は 350 本です 頭蓋骨が脳を守ります



10 血液は骨の中の骨髄で作られる
血液を作るなんて骨はすごいです！



11 骨と筋肉は固く結び付き 12 骨を強くするために
脳の命令で筋肉が骨を動かす ①バランスよく食べよう



・野菜嫌いの人は
駒が右に倒れる
・肉魚嫌いの人は
駒が左に倒れる



14 ②運動しよう 骨の中
のカルシウムを体の外に
出さないようにしましょう



15 ③規則正しい生活
をしよう たっぷり
睡眠をとろう



16 毎日の生活を大切にしよう！
姿勢を正しくして勉強もスポーツ
も 楽しく頑張りましょう！

