

ほけんだより

らぽーと

神郷中学校 保健室

平成27年11月16日 NO. 11



姿勢について考えよう

11月の生徒集会で「よい姿勢」について話をしました。覚えていますか？寒くなるとますます姿勢が悪い人が増えます。勉強中、パソコンをしているときなど下を向いていると姿勢が悪く猫背になりがちです。意識してよい姿勢を心がけましょう！

あなたの姿勢は？

リラックスした姿勢を横から見てもらいましょう！

(首猫背)



(背中猫背)



(腰猫背)



(腹猫背)



☆正しい姿勢の取り方（4つのチェックポイント）

- ① 気をつけた姿勢で、踵、尻、背中、頭を壁につける
- ② 肩の頂点が体の中心にくるようにする
- ③ 顔の面（額とあごを結んだ線）が壁と平行になるようにする
- ④ 腰の部分は手のひら1枚ぶんほど（2～4cm程度）のすきまができる。

☆猫背改善法（キャットレッチ）

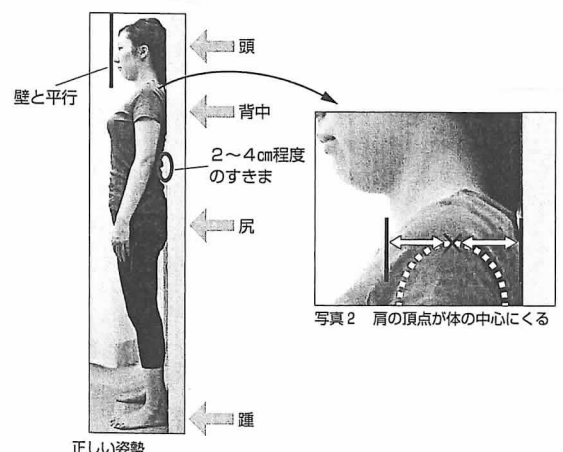
早稲田大学 碓田 拓磨先生 考案

～首猫背と背中猫背の改善～

- ① 手のひらが上を向くように尻の後ろで指を組む。
- ② 胸を開くように、肩を目いっぱい後ろに引く。
- ③ 肩を引いたままあごを引っ張りあげるように頭を後ろに倒し、組んだ手は斜め下に引くように伸ばす。
- ④ そのままの姿勢で3つ数えてから頭を起こし、肩の力を抜く。

※1日20回行う。

<正しい姿勢>



正しい姿勢