

7月4日（金）^{しせい}姿勢

みなさんは ^{じぶん}自分の^{しせい}姿勢^きを気にしたことは ありますか？

^{きょうしつ}教室^{まわ}を回っていて、「いい^{しせい}姿勢^だな」という^{おうぎ}扇^こっ子^{しょうかい}を紹介^します。

（おうぎ学級～6年生までの子を16人紹介）

^{いましょうかい}今紹介^{ひと}した人^{きょうつう}に共通^{あたま}しているのは、^い頭^ちの^い位置^ちとおしりの^い位置^ちが、

まっすぐになっているということです。ではなぜ、よい^{しせい}姿勢^{だいじ}が大事な

のでしょうか？ おうぎちゃんは知^しっています。なぜ、よい^{しせい}姿勢^が

大事な^{だいじ}のか？ 「よい^{しせい}姿勢^だと、^{ゆめ}夢^{もくひょう}や目^{ちか}標^{により}近^{づく}から」。

^{しせい}姿勢^は、2つの^{おお}こと^{えいきょう}に大き^く影^響します。

1つ目は「^{からだ}体[」]です。^{かた}肩^がこったり、^め目^{つか}が疲^れたりする^{げんいん}原因^の1つ

は、^{ふだん}普段^の^{しせい}姿勢^{です}。かけ^{あし}足^{はや}で速^{はし}く走^りたいという^{とき}時^も、^{しせい}姿勢^がとて

^{じゅうよう}も重^要になります。

2つ目は「^{きも}気^{もち}」です。^{しせい}姿勢^が悪^いいと、^{のう}脳^{つか}が疲^れてイライラして

しまいます。^{せすじ}背^の筋^を伸^ばし、^{むね}胸^をはることで、^{きぶん}気^分もスッキリします。

このことは、^{かがくてき}科学的^{にも}証^{しょうめい}明^されていることなのです。よい^{しせい}姿勢^に

なるのは、だれのため？^{じぶん}自分^でしょ、では、いつやるか？^{いま}今^でしょ。

^{じぶん}自分^で^{しせい}姿勢^を正^{ただ}し、^{パフォー}パフォーマンス^をあ^げ、^{ゆめ}夢^{もくひょう}や目^{じつげん}標^を実^現させま

しょう。