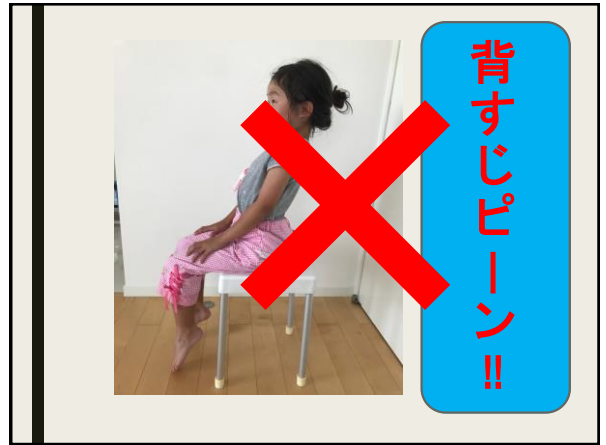
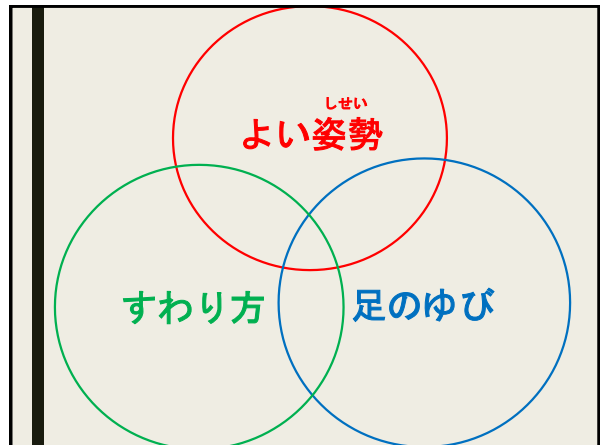


しせい せいかつしゅうかん
姿勢と生活習慣
～メディアとのつき合い方～
鷹丘小学校ver.



しせい
鷹丘小学校の姿勢の
あいことば
合言葉
をかんがえよう



足のゆび

うきゆび
浮指

うき ゆび

浮指とはなにか？

- 足のゆびが地面についでいない状態
- うしろ外重心

うきゆび

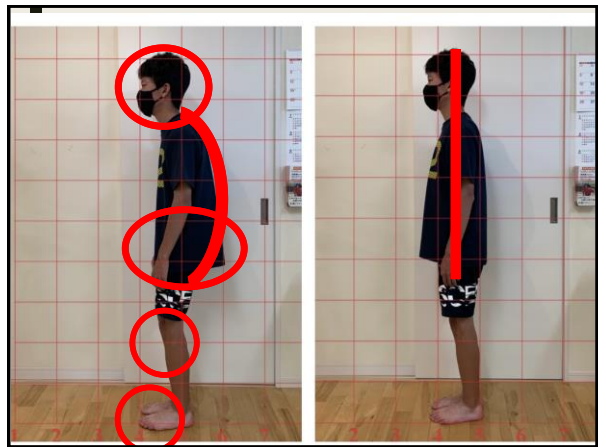
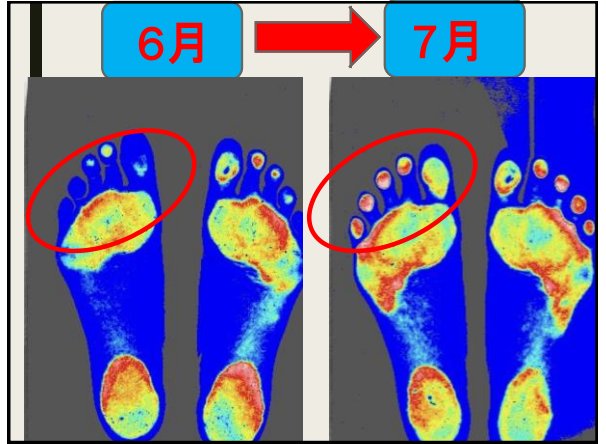
ではなぜ、浮指になるのか？

もの しせい

ユルいはき物とわるい姿勢

ユルいはき物の
代表例





正しいすわり方

インナーマッスル



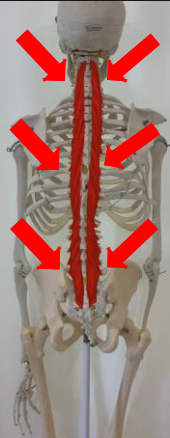
背すくぽーん

よい姿勢を保つのに大事な筋肉

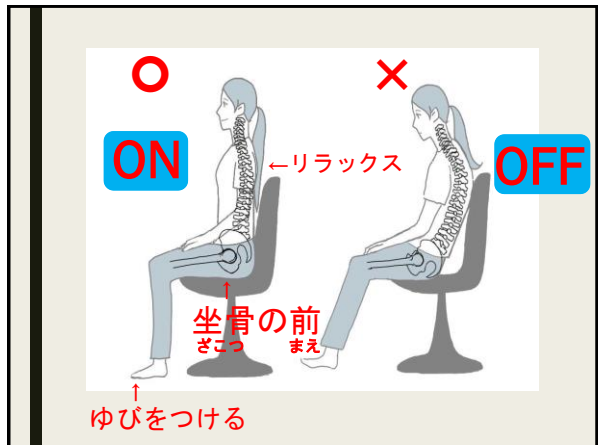
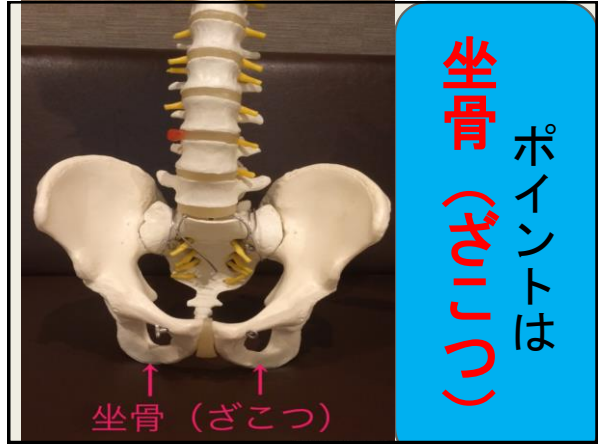
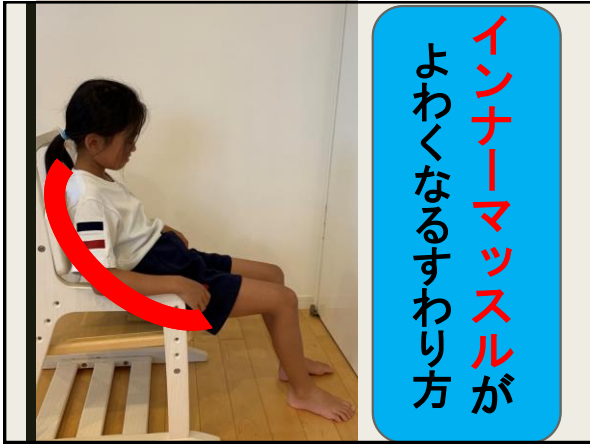


インナーマッスル

姿勢保持筋




インナーマッスル



鷹丘小学校の姿勢の
しせい
 合言葉
あいことば
 をかんがえよう

たとえば 3つの言葉

す- とん ぴた
 フー トン ON!
 OFF ON ぴた



よい姿勢のメリット


食事🍱 せ 背がのびる



よい姿勢のメリット

食事🍱 せ 背がのびる

勉強📖 せいせき 成績がよくなる



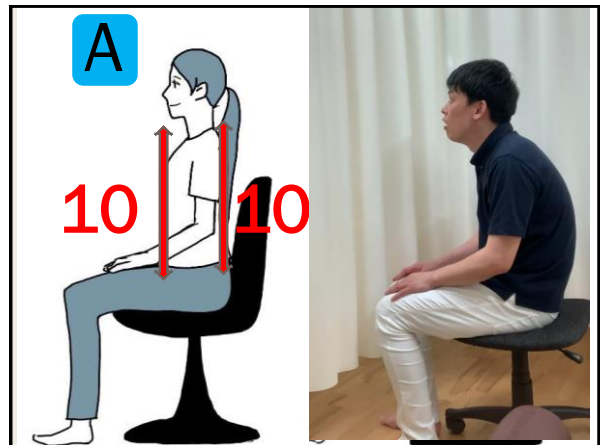
しせい 姿勢をよくするには？

- ・ゆるいクツは **はかない**
- ・ヒモやマジックテープを **しめ直す**^な
- ・姿勢の合言葉を **意識する**^{いしき}

■どんな人が^か変わるのか



すぐ
こう どう
行動
する人



ここからは予備スライド



