

早(寝+起き)+朝ごはん

新冠町立新冠中学校
PTA通信

「早寝早起き朝ごはん」
平成30年1月19日発行

第3号
【PTA役員・事務局】

正しい姿勢で健康に

明日20日(土)、新冠町PTA連合会が主催する講演会(町P連研究大会兼家庭教育学級)が、13時~15時、町民ホールで行われます。

この講演会は、小中学生の保護者や学校が地域の方々と一緒に、新冠町の子どもたちを育てていきたいと思いますという趣旨で、毎年開催されています。今年度は中学校PTAが主となって準備を進めてきました。



新冠町PTA連合会 家庭教育学級研究大会

清水 真氏による講演

◆一般社団法人 姿勢健康協会 日本スポーツ科学学会 日本理学療法士協会 日本作業療法士協会 日本物理療法学会 日本理学療法士協会 日本理学療法士協会 日本理学療法士協会

◆平成30年 1/20 午後1:00~午後3:00 新冠町レコード館町民ホール

【年齢制限なし・入場無料】

正しい姿勢を学んで、カラダとココロを健康に!

主催 / 新冠町PTA連合会 主賓 / 新冠中学校PTA 後援 / 新冠町教育委員会

問い合わせ 新冠中学校 (TEL/47-2905 FAX/47-4412) 担任/教員

今年度は清水 真さんを講師に迎え、「姿勢と健康」についてお話していただきます。

清水さんは、プロフィールにもあるように、

プロトレーナーとして水泳五輪選手、プロサッカー選手、プロ野球選手を指導。また、整体師・姿勢教育指導士として延べ13万人のカラダを診てきた経験から「姿勢」を整える事で、カラダとココロを健康にする体操法・呼吸法を開発。

現在は行政自治体の健康講座講師、学校での「姿勢と健康」講座講師、また企業やサークル等でのエクササイズで全国的に活動中。

各地で講演され、著書も多く執筆されている方です。



当日は、
『姿勢と健康』
~悪い姿勢はなぜいけないのか~

と題して、

- ◆さまざま悪影響について
- ◆ねこ背を治す「キャットレッチ」
- ◆全国の学校で広がる「姿勢育」

など、楽しく、わかりやすく伝えてくれます。
勉強やスポーツにも、正しい姿勢は大切です。
ぜひ、多くの方のご参加をお待ちしております。

中学生の参加も大歓迎です



キャットレッチ

~猫背のストレッチ~

- ① 指を後ろで組み、肩を限界まで後ろに引きます(写真①⇒②)
※手のひらが上を向くように組んでください
※左右の肩甲骨を合わせる意識で引きます
※ヒジを伸ばしきり、組んだ指を速く引くようにするとより効果的です
- ② 肩を引いたまま、後ろを見るつもりで腰を後ろに倒していきます(写真③)
※腰を倒す時は、口をすぼめて息を細く吐き続けます
- ③ そのままの姿勢で3つ数えてから腰を起し、肩の力を抜きます
※直後に肩を前から後ろに大きく回すと、肩コリにはさらに効果的です
※人目が気になる時、倒すと首が痛い時は肩を引くだけでも効果があります



★重要★

- 1日最低20回こなしてください
- ※ 10回を2セット、5回を4セット、2回を10セットなど
- ※ 1回1回正確におこなうのがポイントです

