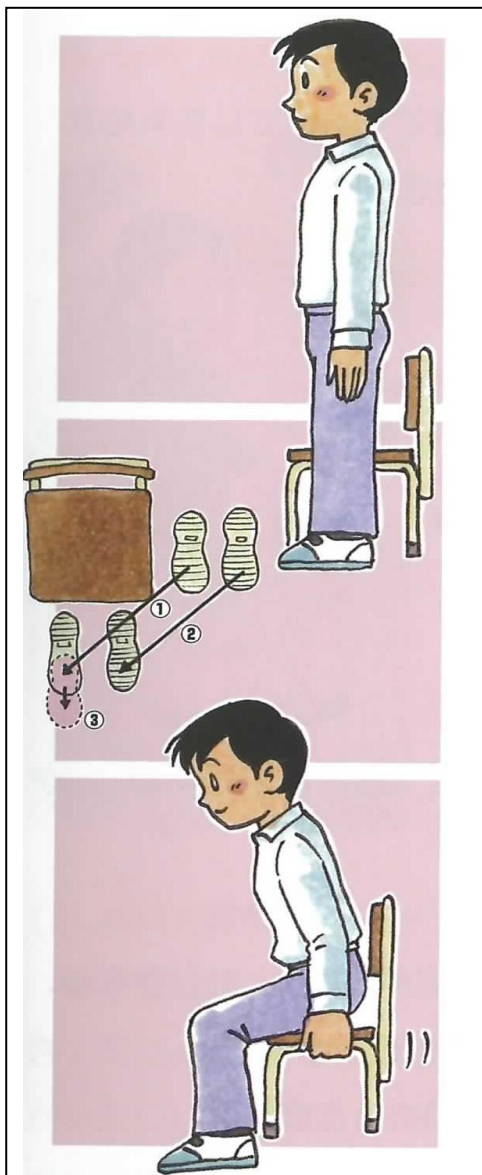


**【おじぎ2】
座っているとき**



※よくないおじぎ

おじぎは腰から上体を倒すもの。首だけを曲げるおじぎは相手に悪い印象を与えてしまいます。
歩きながらのおじぎもよくありません。立ち止まってしっかり行いましょう。

【いすに座る・立ち上がる動作】

いすに座るとき

- ・いすの横に立ち、片足ずついすの前に踏み入れる(①②)
- ・いすを前に引くときは、いすの足が床をすらないように、腰を浮かしながらそっと座る。

いすから立ち上がる時

- ・座るときと同様に、腰を浮かしながらいすをそっと後ろに引く。
- ・片足を半歩前に踏み出し、その勢いでさっと立ち上がる。

背筋を意識するときれいにできる。

※裏面に続く！

「立腰のすすめ」（腰骨を立てる）

立腰とは、「腰骨を立てる」姿勢を常時保つことで、山武市の教育委員会でも提唱している取り組みの一つです。この姿勢を提唱されたのは、教育者・哲学者である森信三先生で、教育界のみならず、日本人としての生き方に大きな影響を与えてこられた先生です。教室での授業、立っているとき、歩いているとき等、日常生活のさまざまな場面で腰骨を立てることで以下のような効果が期待できるということです。 「腰骨ってどこ？」

精神が明晰になる！

- ・頭がはっきりして、何事にも専念できるようになる。
- ・判断力がつき、実践的智恵が身についてくる。
- ・心が引き締まり、やる気が湧いてくる。

主体性が確立する！

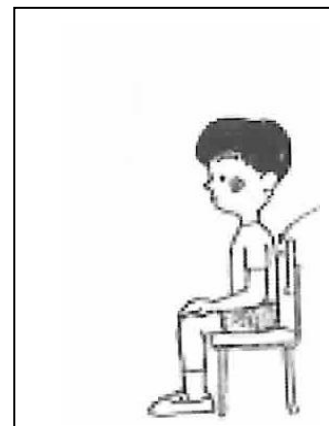
- ・集中力がつき、持続ができるようになる。
- ・進んで仕事に取り組み、積極的になる。
- ・ねばり強く耐える力がつき、実践力が身についてくる。

健康になる！

- ・内臓の圧迫がなくなる。
- ・食欲不振がなくなり、身体が丈夫になる。
- ・動作が俊敏になり、気分が明るくなる

上記のような効果の根拠としては、以下のことが考えられます。

- 肝臓・腎臓・心臓・肺・胃腸・膀胱・子宮などすべての内臓が抑えつけられずに、ゆったりと働く。
- 腹式呼吸ができるために血中の酸素量が多くなり、疲労物質を燃やすことができる。
- 背骨から出るたくさんの神経のゆがみが直され、正しく働く。



もたれない

実際にやってみましょう！

- 両足を床につける。
- お尻をうんと後ろに突き出す。
- 腰骨をぐっと前に突き出す。
- あごを引き方に力がぬく。
- 頭上を引っ張られている気持ちで