

# せおと

岡崎市立常磐小学校  
令和三年七月 九日

## 姿勢を正す

先月、義母をかかりつけの医者へ連れていきました。待合室は、たくさんのお年寄りの方がいらっしやあって、ほとんどは顔見知りのようでした。義母は社会的なので、話しかけてくださる方も多く、その中のお一人が、会話の中で「姿勢に気を付けて歩いていけるよ。腰骨を立てるとね、歩幅が大股になって体にいいの」とおっしゃっていました。義母と同じ年頃だというその方は、背中也曲がらず大変若々しいお姿でした。年齢を重ねても、健康で歩き続けられるよう腰骨を立てて過ごそうと感じた日でした。

実は、私自身も二〇代のころまで、猫背を指摘されていました。しかし、職場で出会った先輩教師に、大変姿勢のよい先生がいて、かっこいいなあと思っていました。そこから自分も姿勢を意識するようになりました。さらに、今から十年ほど前、姿勢をよくするには、腰骨を立てるとよいということを聞きました。そこで、座っている時と立っている時に、おへそをぐっと前に出すような感じで腰骨を立てることを心掛けました。



すると、驚いたことに体重が減りました。また、会議などで眠気を感じなくなりました。集中力が上がった感じでした。科学的根拠は何もないので、ただの偶然かもしれませんが、個人的には腰骨を立て、姿勢を正したことで、良いことがたくさんあったように思います。皆さんにも、是非正しい姿勢を意識してみてほしいと思います。きつと良いことがあると信じています。

## 学校関係者評価委員会

緊急事態宣言の影響で延期をしましたが、七月五日に行うことができました。学校評議員の方に授業参観をしていただいた後、六年代表委員との懇談会が開かれました。

代表委員が、今後「あいさつ運動」を実施し、挨拶いっぱい学校のしていきたいという発表をすると、評議員の方から次のような質問やご助言をいただきました。

- ・ 学校をよくしたいという気持ちがよく伝わってくる。
  - ・ 誰にでも挨拶できることは素晴らしい。
  - ・ クリーン作戦に感謝している。ポイ捨てする大人がいて残念。
  - ・ コロナで心配していることはどんなことか。
  - ・ 花に「おはよう」と言える心を大切にしてほしい。
- 評議員の皆様、ありがとうございました。



授業中の姿勢の話も出たよ。評議員の方が、学区のために元気に活躍するのも、姿勢がよいからなのだと思う。また、学区内の危険箇所や花を飾る場所なども教えてもらったよ。感謝の気持ちを忘れずしよう。

