

平成29年度 洋野町立中野小学校

P T A 保健講演会

「子ども・大人の姿勢と健康」

講師：岩手県姿勢調整師会 顧問 菊地 佐知江 様

日時：平成29年11月16日（木）14：20～15：40（60分間の講演）

会場：中野小学校 2階ホール

対象：保護者および職員 … 保護者53名、職員11名が参加

★ 保護者の感想 ★

私は猫背で姿勢が悪く、介護の仕事をしているので腕・肩・腰も痛くて、姿勢が大事という先生のお話はとても勉強になりました。普段から気をつけるようにしたいです。（1年）

とても興味深いお話でした。スポーツも成長過程に合わせたトレーニングが大切で、正しい姿勢でトレーニングすることでケガのリスクも減少することを知り、体についての知識を得ることの重要性を感じました。体に痛みが出る前に知ることができてよかったです。一朝一夕に正しい姿勢を身につけることはできませんが、少しずつでも意識して、よい姿勢を保てる時間をのばしていければと思います。また、楽な姿勢の方が集中しやすいということを知り、とても納得しました。子どもへの声かけのタイミングもこれから気をつけていこうと思います。まずは子どもと一緒に姿勢のチェックをして、姿勢について意識することから始めてみようと思います。（2年）



日頃から子どもの姿勢の悪さと自分自身の猫背と痛みがあり、興味のあるテーマでした。姿勢が悪いと、疲れ・けが・変形につながることを知り、そうならないために家庭での早期発見・チェックが大事だと実感しました。チェック方法を実際に教えていただき、家でもすぐできる方法だったのでよかったです。また、勉強中のだら～とした姿勢が実は集中しているからだという聞き、これからは宿題中の姿勢が悪くてもイライラしすぎないようにしたいと思います。（2年）