



## 元気な体を創る「子どもの姿勢講座」

### (1) ねらい

正しい姿勢を知ることで、痛みに悩まされない元気な体を創る。



### (2) 対象 (○の下の数字は対象学年)

幼	小	中	高	般
	○ 4-6	○	○	○

### (3) 支援メニュー提供者

姿勢専門整体院 スタジオラクト

### (4) 形態

出前授業/オンライン授業

### (5) 関連教科等 \* ( )内は関連性の強い単元

小:体育科(保健) 中:保健体育科

### (6) 土曜授業

応相談

### (7) 支援メニュー内容

スマホやタブレットとの向き合い方など、日常での姿勢をお伝えします。

頭痛と姿勢の専門家による、正しい姿勢について学べる講座です。

#### ①講話

- ・姿勢が与える心と体への影響
- ・スマホやタブレットとの向き合い方
- ・基本4姿勢(立つ・歩く・座る・寝る)について
- ・姿勢と脳の発育について
- ・ねこ背の原因と緩和方法 など

#### ②質問タイム

### (8) 支援メニュー関連ホームページ

<https://gucchi.me/archives/5472>

### (9) 費用

謝金	応相談
旅費	応相談

### (10) その他

保健主事部会などや学校保健委員会など、教員・保護者を対象とした講座の開催実績もございます。ご要望に応じて柔軟に対応いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

#### 申し込み

この支援メニューは、メニュー提供者のホームページまたは電話・FAX等により直接申し込むことができます。しが学校支援センターを通じて申し込むことも可能です。

相談はしが学校支援センターへ 電話：077-528-4654 e-mail：ma0601@pref.shiga.lg.jp