



元気な体を創る「子どもの姿勢講座」

(1) ねらい

猫背は心と体に大きな影響を与えます。
成長期に正しい姿勢の知識を学ぶことで、痛みに悩まされない元気な身体を創る習慣が身につきます。



(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

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

姿勢と頭痛の専門家による、正しい姿勢について学べる講座です。
姿勢の基本知識、姿勢が与える心と体への影響についてお話し、寝姿勢の重要性や正しい枕の選び方などについてお伝えします。
※主催者様の要望に合った内容にて講座を開催可能です。下記は要望の多かった内容の一例です。

[学生向け]

・椅子に座って勉強するときの姿勢や、床に座ってスマホやゲームをするときの姿勢など、姿勢の大切さについてクイズ形式で楽しく学びます。

[教職員・保護者・一般向け]

- ・姿勢と脳の発育について-姿勢とネガティブ志向の関係-
- ・ねこ背の原因と緩和方法-痛みの予防と痛めない体の使い方-
- ・間違ったストレッチと正しいストレッチの違い-間違いだらけ?姿勢や痛みの常識-

※60分以上の講座の場合、質疑応答の時間を設けますので、ご自身の体に関する悩みなどご自由にご質問いただけます。一般的に質問(お悩み)をたくさんいただく講座です。

(8) 支援メニュー関連ホームページ

講座の様子:<https://gucchi.me/archives/5472>
過去の実績:<https://gucchi.me/semi>

(9) 費用

謝金	応相談
旅費	応相談

(10) その他

- 実施に当たっては、遅くとも1ヶ月前に、HPまたは、しが学校支援センターを通じてご依頼ください。
- 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、しが学校支援センターを通じて申し込むかメニュー提供者のホームページまたは電話等により直接申し込んでください。

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