

校長室 だより

令和3年2月2日（火）

羽咋市立瑞穂小学校 No. 23



共 育

正しい姿勢で集中力アップ

1月22日（金）に音楽の授業で、講師の先生方をお招きし、富永公民館で、4・5年生が琴教室を行いました。講師の先生から、正しい姿勢で琴を演奏するとよりいい音がしますと話していました。



正しい姿勢について調べてみると、脳医学者の林成之先生は、学習するとき、姿勢が悪いと体軸が傾き、視線も傾いてしまうので、左右の目から入ってきた情報にズレが生じ、脳が左右の情報を一つにまとめる作業をしなければならないので、脳が疲れやすくなります。しかし、正しい姿勢を保っていると、情報をまとめる作業が不要になり、左右の脳が同時に働くため疲れにくく、集中力がアップするといいます。

運動を行うときも、姿勢の悪さによって視線が傾き、入ってくる情報にズレが生じ、体を動かすタイミングに影響します。正しい姿勢で、視線を水平に保つことで、物がよく見え、判断力が上がります。

正しい姿勢を保つために有効な方法の一つが腹式呼吸です。人は正しい姿勢でいると胸が開いた状態になり、自然と深い呼吸（腹式呼吸）をしているそ



うです。お腹が膨らむまで鼻から深く息を吸った後、お腹をへこませながら、口からゆっくり息を吐くのが腹式呼吸です。ご家庭で、ぜひ、一緒に行ってみてください。

児童1人1台のパソコンで授業

1月中旬より、児童1人1台のパソコンの環境が整いました。これは、文部科学省のGIGAスクール構想で、ICTの効果的な活用により、学習活動のより一層の充実を図り、主体的・対話的で深い学びができ、児童の資質・能力を確実に育成することを目指したものです。

