

# HIJI SO GOOD !! Style

～ 座り方改革（姿勢が整えば、心が整う）～

保健体育科

## 授業に向き合う姿勢改革からの授業改善

○全ての生徒・教職員による組織的・継続的な取組

○授業改善、授業規律の確立、心身の健康保持増進

### 課題：悪い座り姿勢

- ・授業に対する意欲がでない。
- ・集中できない。
- ・落ち着きがない。
- ・寝てしまう。
- ・私語をしてしまう。

このような授業環境を自分たちで作っていませんか？

### 悪い座り姿勢



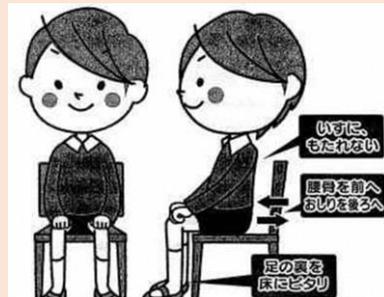
### 座り方改革

腰骨を立てて背筋を伸ばす姿勢  
ポイント

- ① イスの背もたれに背中をつけない
- ② お尻は深く後ろへ、腰骨は前へ
- ③ 両足の裏を床にピタリとつける

### 方法

授業開始のルーム長の号令  
起立 → 礼 → 着席  
+  
立腰(姿勢を正して)



### 効果：良い座り姿勢

1. やる気スイッチON
2. 集中力UP
3. 持続力UP
4. 内蔵機能UPで健康UP
5. 精神、心身バランスUP
6. 身のこなし、振る舞いUP

### 結果

- 学力向上
- 美しい立ち振る舞い、挨拶
- 面接試験で好印象

姿勢が整えば、心が整う

希望する進路目標達成