



## 見て！感じて！学ぶ！子供の姿勢講座

### ～子供のケガを姿勢から予防しよう！！～

教科・分野 [保健体育] 学年 [小1～中3]

講座時間 [45分～100分(応相談)] 実施場所 [各教室・体育館]



## 内容

### (1) ねらい

『健康なからだと心を姿勢から育てる』

- ・成長期の子供たちに理学療法士の視点から「健康」のために、授業中の座る姿勢や立つ姿勢を伝える。
- ・普段の「姿勢」について、不良姿勢が健康や運動能力に及ぼす影響を学び、自分たちのからだを「見て・感じる」ことで、姿勢の大切さを実感し、子供の健全なからだ作りと傷害予防を図る。

### (2) 活動内容（授業例）

- ・小学生：参加型の運動や姿勢についての健康講座を行います。
- ・中学生：上記に追加して、からだの健康チェックやボディチェック等も行います。

## 備考

- ・申込みは1か月前までをお願いします。申し込み後、打ち合わせを行います。
- ・学校が用意するもの：プロジェクター、スクリーン・ディスプレイ等 \*なくても可能です。
- ・授業時間や内容は要望に応じて対応可能です。
- ・市内全域出張可能。クラス単位、学年単位どちらでも対応可能です。
- ・部活動・放課後児童会・オンラインでも対応可能です。
- ・1回目は無料。ただし、2回目からは有料（1コマ：5,000円）
- \* 同日日であっても、他のクラスや学年にも講座をする場合は2回目とします。

## 団体紹介

---

きんまくサロン ONESTEP 代表 上原卓也 住所：浜松市中央区曳馬 4-20-7

静岡県唯一の筋膜マニピュレーション認定スペシャリストが施術をする整体院です。「静岡県の健康寿命を筋膜から変える」を目標に、からだの痛みを筋膜から改善し、健康なからだ作りのサポートをしています。

<資格>

理学療法士、運動器認定理学療法士、筋膜マニピュレーション認定スペシャリスト、学校スポーツトレーナー

お問い合わせは

浜松市教育委員会教育総務課まで 電話 053-457-2401