

学校保健実技研修会 終了報告

テーマ	子どもの体を守る！姿勢とバランスを整える実践ワークショップ	
日時	令和7年 7月 8日(火)	
会場	北広島市 ふれあい学習センター 夢プラザ	
講師	青山 花奈恵 氏 (肩書:) 合同会社 Life ライフ・オステオパシー・センター	
参加者	約 80 名	
研修会の様子		【講演①】 最初に「現代社会の問題点」「よい姿勢と悪い姿勢」について講演していただきました。ICT を使い、目を酷使することが、子どもの姿勢や学力、運動等に影響を与えていることを、具体例をもとにお話していただきました。
		【実技】 自分たちで実際に体を動かし、どこをどのように動かすことで呼吸が楽になったり、体が軽く感じられたりするの体験しました。 目の動きを確認してみることで、目だけではなく顔が動いてしまう児童については、目の筋肉を緩めることで、運動や学習の集中力やパフォーマンスに効果があることを体験しました。 体の柔軟性を高めることで、体幹を鍛える土台が出来上がり、呼吸が楽になること、その結果脳に酸素が十分にいきわたり、学習の効率が上がることは、子どもたちには是非伝えていきたい内容でした。 またリズムトレーニングは児童生徒が楽しみながら実践できるもので、学校でやってみたいとの声がありました。
		【講演②】 姿勢保持について、原始反射が残っている場合はトレーニングだけでは解決できないことがあると知りました。授業に集中できない、姿勢がよくないと注意される児童生徒の中には、このような例があることも踏まえ、保健室での対応をすることが大切であるという、新たな視点を獲得することができました。 また、リュックサックで登校する児童生徒に対して、中身が重たくなってきているが、どのようなことに気を付けたらよいのか、具体的に教えていただきました。すぐに児童生徒や教職員、保護者と共有できる内容で、大変勉強になりました。 今回の実技研修を通して、「姿勢をよくしよう」という声掛けだけではなく、体の仕組みを理解したうえで、どのようにしたら「しなやかに支えて つながるからだ」にできるかを伝えていくことが大切であると学ぶことができました。