巡回拠点通信

えじそんプレス



令和８年　１１月号

北区立堀船小学校校長　松本　麻巳
巡回拠点ほりふな　　巡回指導教員

体幹（姿勢）と学習に向かう力との関係について

長い時間、同じ姿勢で座っていられない、姿勢を正してもすぐに悪くなりやすいなど、体幹が弱いことで苦労しているお子さんを見かけることがあります。体幹が弱いと体が安定しないので**「勉強したくても長時間座ることが難しい」「姿勢が崩れやすいことで集中が続かず、学習やそれに付随する活動が遅れる要因の一つになる」「字を整えて書くことができない」「友達と同じように体を動かせず、さらにすぐに疲れてしまう」「体に力が入らず、上手に体操や運動ができない」など、**日常のあらゆる場面での困りごとにつながることがあります。

体幹が弱いことは、想像以上に子どもの心身の成長に影響を与えます。体幹の弱さが原因となってできないことや辛いことが多いと、子供の自信や自己肯定感を下げることにもつながりかねません。

小学校では４５分間、いすに座ったまま姿勢を保ち続け、他のことも同時にしながら学習に集中しなければいけません。体幹が弱いお子さんにとっては、座り姿勢を維持することだけで実は精一杯なことなのです。

その状態でさらに先生の話を聞き、ノートをとることは難しく、座っているのが辛くて席を立って歩き回ってしまうこともあります。そうなると、学習への参加も難しくなります。その結果、知的には学習を深める力が備わっていても、勉強についていくことができなくなり、学力低下につながってしまうこともあります。

そのような状態に陥らないようにする手立ての一つとして、体幹を鍛えていくことも大切です。ご家庭でも取り組んでみてはいかがでしょうか。

巡回指導カレンダー　１１月

行事等の関係で変更があった時は、連絡帳等でお知らせします。

２日(月)	３日(火)	４日(水)	５日(木)	６日(金)	
堀船小 滝野川第四小	文化の日	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	
			出張あり		
９日(月)	１０日(火)	１１日(水)	１２日(木)	１３日(金)	
堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	
出張あり	出張あり		出張あり		
１６日(月)	１７日(火)	１８日(水)	１９日(木)	２０日(金)	
堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	
	出張あり	出張あり	出張あり		
２３日(月)	２４日(火)	２５日(水)	２６日(木)	２７日(金)	
勤労感謝の日	堀船小 滝野川第五小	滝野川第四小 滝野川第五小	【月曜指導日】 堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	
			出張あり		
３０日（月）	１２月１日（火）	２日（水）	３日（木）	４日（金）	
堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	
	出張あり	出張あり			

※指導時数を調整するため、１１月２６日（木）は月曜日の指導を行います。