

## 西小そろえる活動（2018）

No.	項 目	「そろえる」内容
①	あいさつ	目を見て相手に伝わるあいさつをします。
②	名 札	朝、教室で名札をつけます。 ※体育や校外活動、下校時には忘れず外します。
③	学 習 準 備	チャイム前に授業の準備を済ませ、着席して待ちます。
④	学 習 用 具	教科書・ノート・エンピツ・消しゴム・赤青鉛筆(赤青ペン) ・定規を机の上に準備します。※筆入れは机の中にしまします。
⑤	始業礼・終業礼	起立して4秒礼をします。
⑥	返 事	よばれたらはっきり「はい」と返事します。
⑦	色 分 け	課題「青」・まとめ「赤」で書きます。直線は定規で線を引き きます。
⑧	姿 勢	授業中は立腰（下記参照）を意識し、正しく座ります。
⑨	話 し 方	相手のことを意識した言葉づかいで話します。
⑩	後 始 末	元通りにします。 ※破損に気づいた場合はすぐ知らせます。

### 参考資料

立腰とは…「腰骨を立てて背筋を伸ばして座る姿勢」「骨盤を立てて座る」姿勢と言われる。

立腰が重要視されている理由…大きくは体を通して心を強くしていくことができると考  
えられている。

立腰（体のバランスを整える）を実践する効果とは…

1.やる気がおこる	5.内臓の働きがよくなり、健康的になる
2.集中力がつく	6.精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
3.持続力がつく	7.身のこなしや振る舞いが美しくなる
4.行動が俊敏になる	