



向上無限

校訓 生徒一人ひとりの可能性は無限大!



学校便り
校長 仲盛康治
『心一つに』
『誰かの笑顔のために』
『明日が待ち遠しい学舎』



自ら動く城北生

元気の学校には共通点があります。まず、生徒会がよく動く！生徒の意見が反映される。相手のことを大切にして聞く力が身につけているなどなど。先日、朝の短い時間で各学級に生徒会執行部が行き、生徒総会についてのレクチャーをしていました。何日も前から何度も集まり、打ち合わせ、資料の作成、リハールをしていたのでしよう。堂々としていました。それももちろんですが、聞く人の姿勢や態度がとにかく良かった。日頃から各家庭や学校生活で話の聞き方がしっかりと教えられていることがわかります。相手のことを大切にして聞く力が集団の中で高まるとその集団の中に安心感が生まれると言われています。安心できる集団の中で育つのは他者貢献、主体性、協働性など。そうです。誰かの笑顔のためになる人への一歩なんです。

立腰のススメ!

本校でも実施されている立腰（りつよう）について説明します。学校や職場などで取り入れられている効果的な生活習慣ですね。教育学者の森信三先生が提唱したものです。

立腰（りつよう）のススメ（腰骨を立てる姿勢）

常に、腰骨をシャンと立てる姿勢で、性根の入った、しっかりした人間になる。腰骨を立て、背すじをピンとまっすぐにする。気が（引き）締め、気持ちりがシャンとします。内臓を圧迫しない、心身の健康に良い姿勢です。

立腰（りつよう）の姿勢とは、

1. お尻を、おもいきり後ろにつき出す。
2. 腰骨を、おもいきり前へ。
3. 軽くアゴをひき、下腹に少し力を入れる。
4. 肩の力を抜く。
5. 足の裏を床にピタリ。
6. イスの背にもたれない。
7. 背骨を、ピンと、まっすぐにする。

※正座のときは、腰骨を立てる、あぐらをかかないことです。（武士は基本的にあぐらをかきことを知りません）

※「腰骨」は、どのあたりか？について、医学的に腰骨という名称の骨はありませんが、背骨に連なる腰部の軸となる骨をイメージして「腰骨」と、しています。

立腰の10の効果

- | | |
|------------|----------------|
| 1 やる気がおこる | 2 集中力がつく |
| 3 持続力がつく | 4 頭が冴える |
| 5 勉強が楽しくなる | 6 成績が上がる |
| 7 行動が素早く | 8 バランス感覚が鋭くなる |
| 9 内臓の働きが向上 | 10 きれいなスタイルに変身 |

☆2021城北中スタイル 腹式呼吸とタイアップ

- 1 鼻から3秒吸う
 - 2 2秒止める
 - 3 口から10秒程度吐く
- ※1セット15秒を繰り返す。



目を閉じて勉強やスポーツなど何かにチャレンジしているときに成功することをイメージしながらやってみよう!