

図書館版



— おとな 大人になってこまらない! —



マンガで身につく

ただ正しい姿勢で元気な体



たくさん
ねることも
大切ですけど
起きるときは
シャキッと
目覚めなきゃ
ですわ!

監修

野井 真吾

マンガ・イラスト

大野 直人



特によいことは
他人からの印象が
よくなること
かしら

姿勢がよいと
明るくまじめな
人に見えますわ





ばんばえー
がんばれー
ほら
ソラもにいにいを
おうえんしてあげて



ん?
くん
くん
くん



もう一回
走ってみてよ
さっきお母さんが
いったことを
意識して…
もういらー!
やめた



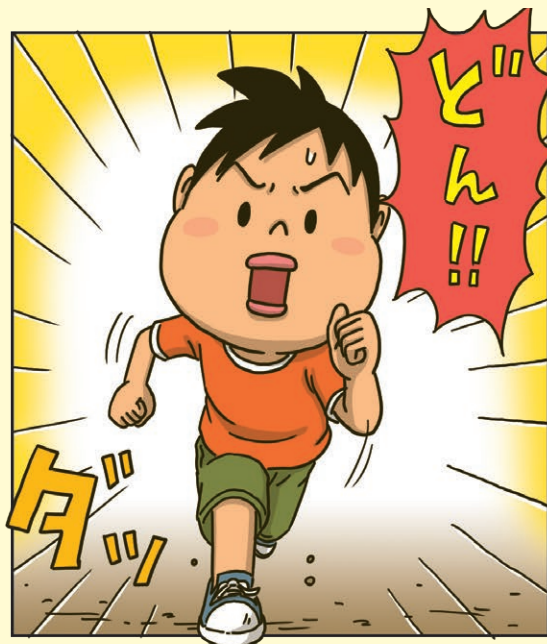
ちよっとソラの
オムツかえて
くるから
ひとりで練習
してて
ごた
ごた
だからもう
いいってばー



べつに速く
走れなくても
いーや!



はあーあ…



どん!!
タッ
タッ



位置についで…
やー…



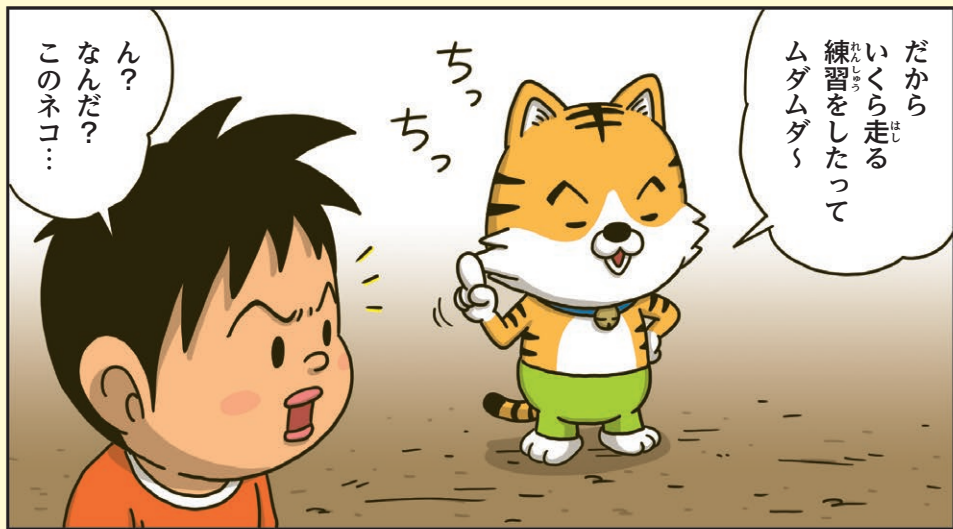
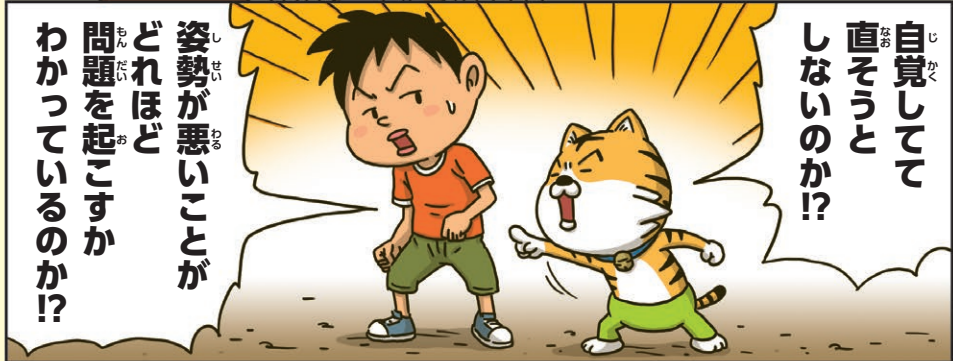
ほら!
しっかりうでを
ふって!
あーは
引く!
タッ
タッ
タッ

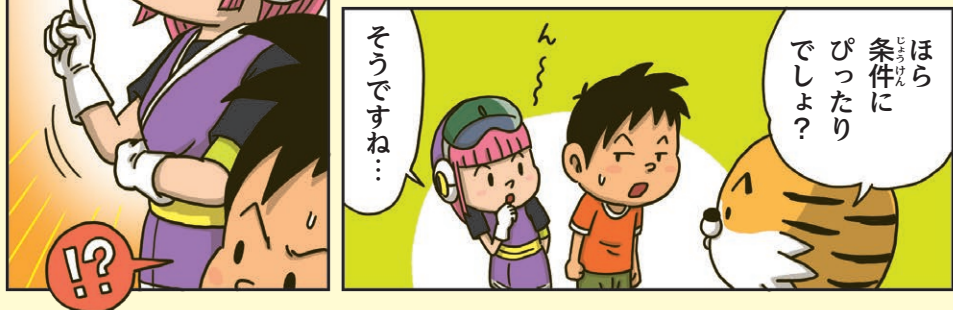
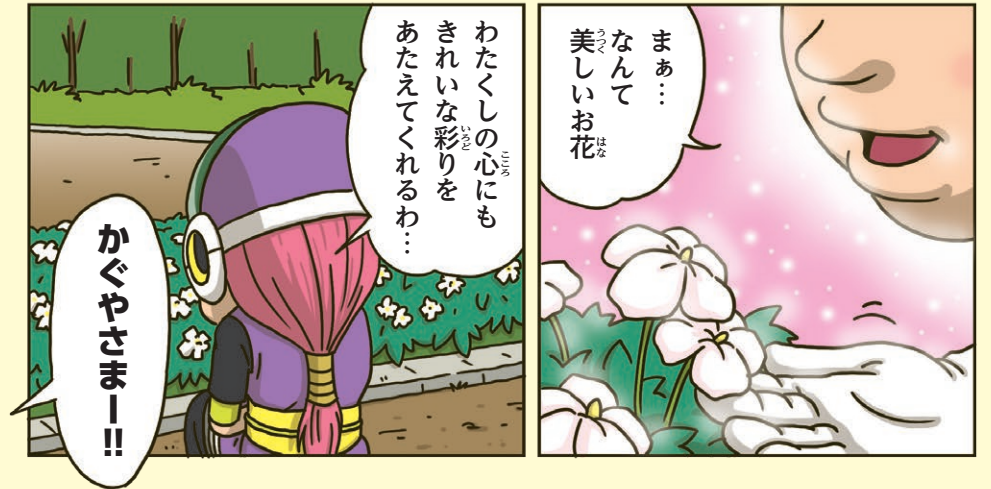
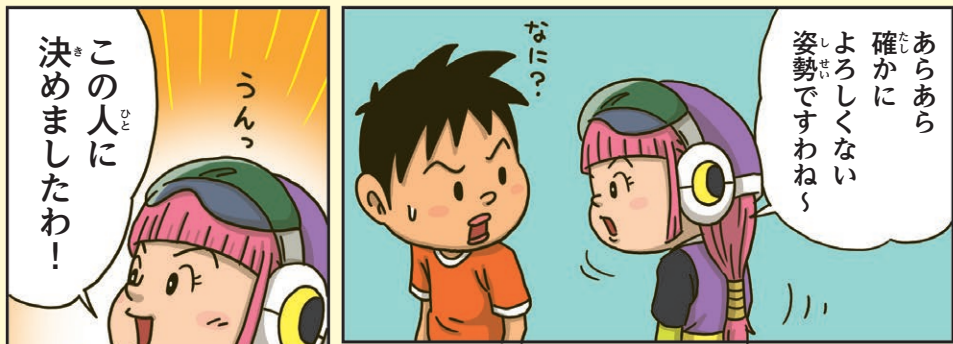
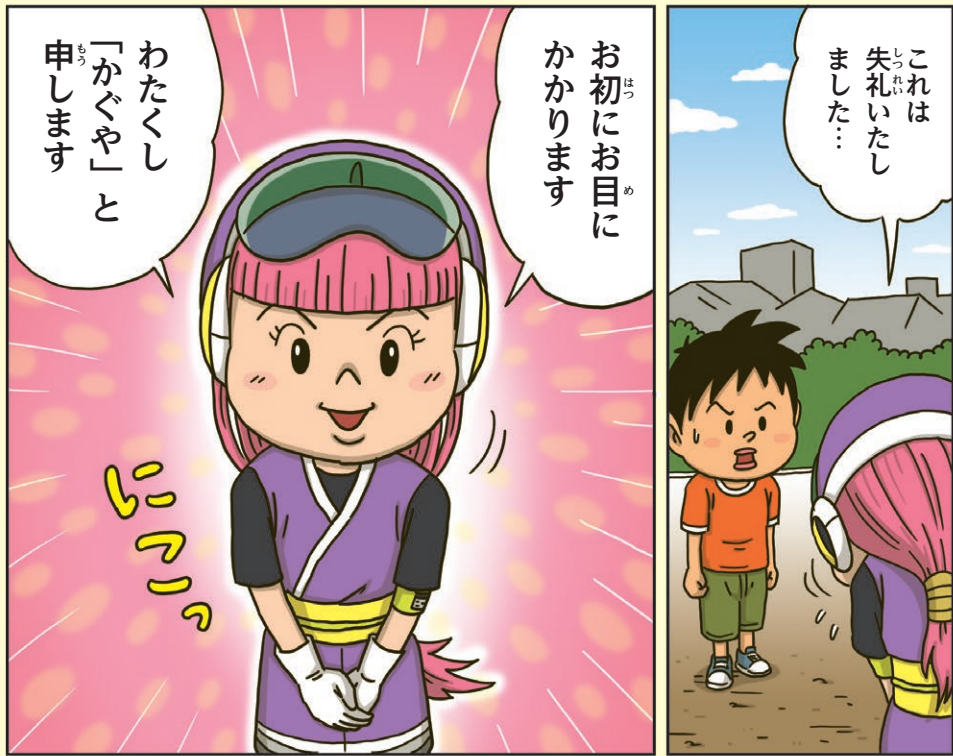


うーん
なんだろう…
まだ
体の動きが重そう
なんだよねえ



はあ
はあ





よい姿勢で

心も体も元気になろう!



わたくしの名前は、**かぐや**。

月の世界で、もちつきの代表になることが、わたくしの目標。

代表に選ばれる条件は、地球の子どもに、よい姿勢を知ってもらうこと。

みなさん、親や先生に姿勢が悪いとされられたことはありませんか？

しかられるとおもしろくないし、元気も出なくなりますよね。

そう、元気が出ないと姿勢はどんどん悪くなってしまいます。

これからダイチくんの姿勢を直して、どんどん元気にしていきます。

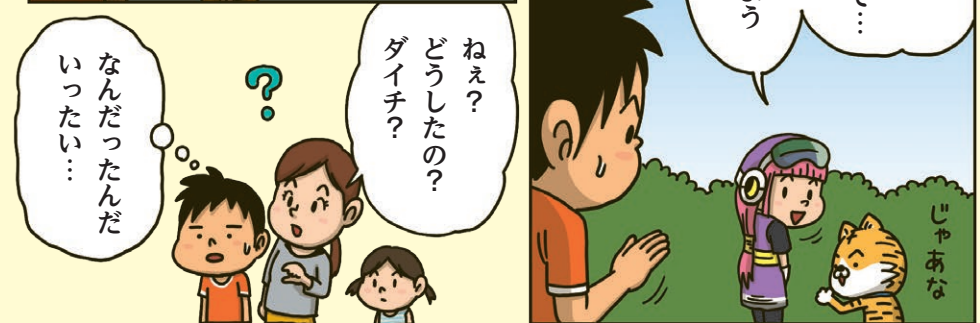
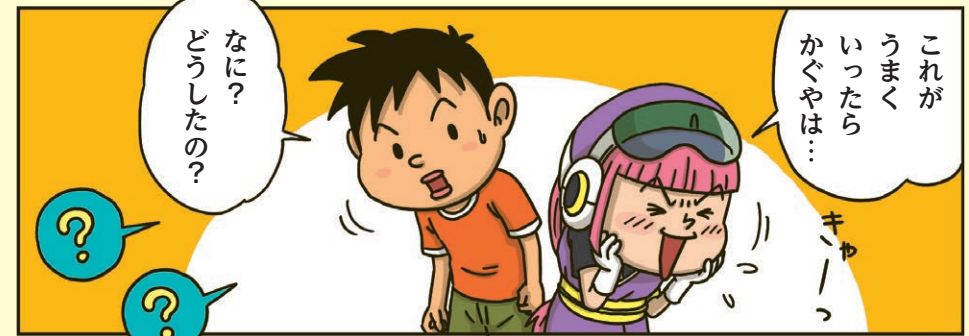
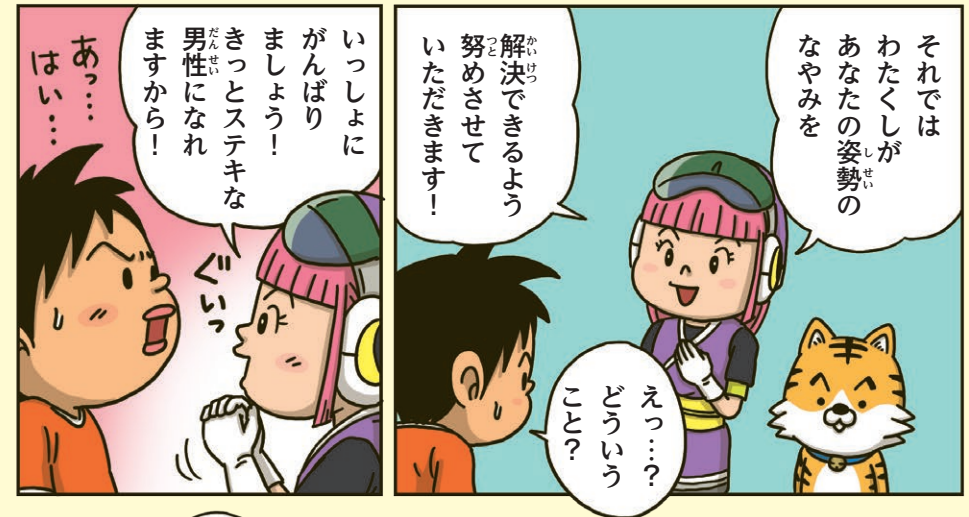
ダイチくんがどうかわっていくか、いっしょに見ていきましょう。

みなさんに約束してもらいたいことがあります。

この本を正しい姿勢で読んでくださいね。

そして、みなさんもいっしょによりよい姿勢を身につけて、

心も体も元気になりましょう!



フローリング..... 2
 よい姿勢で心も体も元気になろう！..... 9
 この本に出てくる人たち..... 12

第1章 姿勢は元気を表している

元気がないと背中がぐにや..... 14
 毎日ワクワクしてる？..... 16
 ★ワクワク記憶ゲーム..... 19
 元気な毎日を過ごすために..... 22
 よい1日に大事なこと..... 24
 朝ごはんですタートする1日..... 26
 元気と姿勢のつながり..... 28
 深呼吸で頭がさえわたる..... 30
 体がスムーズに動く..... 32
 よいねむりへとつながる..... 36
 姿勢で印象が変わる..... 38
 やってみよう！①..... 42
 できずどうできない体のフシギ①..... 42
 体の「おかしや」の原因..... 80
 やってみよう！②..... 86
 できずどうできない体のフシギ②..... 86

第3章 こんな姿勢になつてない？

人や動物の姿勢を知ろう..... 88
 人の動作のしくみ..... 90
 動物の体のしくみ..... 92
 マゲトラの人間観察ノート..... 94
 姿勢に大切なのは骨盤だぞ..... 94
 ネコ背になりがち..... 96
 ★ネコ背対策！..... 99
 姿勢の注意ポイント..... 100
 かたい体で動いていない？..... 102
 ★ためしてみよう..... 102
 背中の上しろで手を組める？..... 104
 体をつくめるのは適度な運動..... 106
 ムリな運動をしていない？..... 106

第2章 日常生活はすへてつながっている

元気と目覚めのつながり..... 44
 元気のもとセロトニン..... 46
 ねむりのもとメラトニン..... 50
 ねる子は本当に育つ..... 54
 ★運動ぎらいな子にオススメ！..... 57
 成長ホルモン出ちゃうぞ行動..... 57
 夜食は成長に逆効果..... 58
 よい姿勢でもっと元気になれる..... 62
 バランスのよい体をつくる..... 64
 ★自然と体幹がきたえられる遊び..... 67
 マゲトラの人間観察ノート..... 68
 体の成長のしくみを研究したぞ！..... 68
 体力にはいろいろな種類がある..... 70
 「だらけ」が姿勢を悪くする..... 74
 なにもやりたくなくなる..... 76
 ストップ！だらけ姿勢..... 78

第4章 すぐできる！ 姿勢改善プログラム

自然と楽になる姿勢をめざす..... 118
 呼吸と姿勢はつながっている..... 120
 クセが姿勢を悪くする..... 122
 ★骨盤ゆがみチェック..... 124
 柔軟な体になろう..... 126
 家の人に協力してもらおう..... 130
 エピローグ..... 136
 保護者が気になる「元気」と「姿勢」の相談所..... 140
 おわりに..... 142



ワクワク

記憶ゲーム



用意するもの ……タイマー

下のイラストを1分間で覚えよう！

タイマーは1分に設定。

準備ができたなら「よ～いドン！」の合図でスタートしよう！

つぎのページで、ちゃんと覚えているかクイズを出すよ。



楽しいことで元気になれる



楽しいときと、気分が落ちこんだときの姿勢の変化から、ダイチさんの気持ちの状態を見てみましょう！

ダイチの1日の姿勢の変化

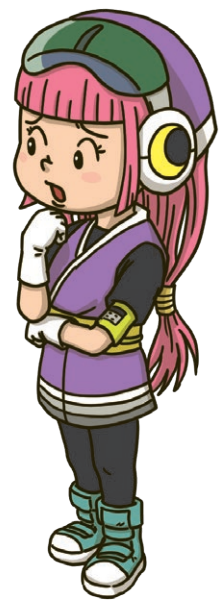
ある日の学校



ある日の休日



学校でのダイチさんは、なんだか元気がないですね。



楽しいことをすると、元気が出るのがわかるだろう？

記憶ゲームによってわかること



記憶ゲームはいかが
でしたか？ かんた
んだったかしら？

覚えようとしている
ときの姿勢は、どう
だったかな？



姿勢
シヤキッ

元気を測るための記憶ゲーム

姿勢
△にや~

がんばって
覚えるぞ！



やる気があるダイチ

覚えられるわけ
ないじゃん



やる気がないダイチ

元気

調子が悪く
元気がない

記憶ゲーム中の姿勢により、元気があるか、ないかがわかる！



じつは1問も
あってなくて
いいですよ。

えっ!?



なるほど！

一生懸命やるこ
とが重要なんだ。



記憶ゲーム問題



マゲトラが、イラストについての質問をしていきま
すわ。まえのページは見なくて答えてくださいね！

1問目 時計は何時何分をさしていたかな？

2問目 ソラちゃん(ダイチの妹)が着ている服は
半そでと長そでのどっち？

3問目 オイラ(マゲトラ)のパンツには、
どんなマークが入っていたかな？

4問目 体温計に表示されている温度は何度だったかな？

5問目 星は全部でいくつあったかな？

6問目 かぐやさまは、右と左どっちの目を
閉じてウインクしていたかな？



★全問答えたら、まえのページで確認してね。