

書写の体操 ガイドブック

全教科の基礎である
正しい姿勢・筆記具の持ち方が定着します！

授業の **前** の
しよしや体操

授業の **あと** の
せいり体操

監修
湯浅 景元 先生
(中京大学名誉教授)



授業のあとのせいり体操



2

くびを
まわそう。

首の筋肉を柔軟化

☑ 好きな方向から、ゆっくり大きく。



1

めを
とじて
ひらこう。

目の乾燥防止

☑ しっかり閉じて、開く。



4

「ぐう」と「ぱあ」。

指の柔軟化

☑ ひじは伸ばしすぎないように。



3

かたを
まわそう。

肩の筋肉を柔軟化

☑ ゆっくり、大きく回す。



動画で確認



まえから うしろに、ゆっくり おおきく まわす。

タブレットを使った後や、書写の授業の後に「せいり体操」を行うことで、体の緊張をとり、ほぐすことができます。体を動かした後、すぐに休むよりも、軽い運動をした方が、回復力が高くなります。①③④の体操は5回、②の体操は3回行うとよいでしょう。

「せいり体操」で
体をほぐす

光村図書出版株式会社

内容解説資料 発行者:吉田 直樹 発行所:光村図書出版株式会社
〒141-8675 東京都品川区上大崎2-19-9 電話:03-3493-2111(代表)
印刷:株式会社 加藤文明社 デザイン:陽々舎 イラスト:クリハラタカシ

光村図書ウェブサイト

光村図書

検索



授業の前のしよしゃ体操

1

あたまとてをおしあおう。



首の力を強化

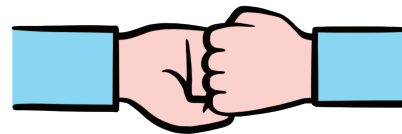
背中を丸めず、頭の位置を安定させます。

- ☑ 手の平を頭の後ろに当てる。
- ☑ 手の位置は、頭のほぼ真ん中。
- ☑ 頭は起こして止めたまま。

7秒

2

ゆびをひっぱろう。



握る力を強化

筆記具をしっかりと握れるようになります。

- ☑ 手はみぞおちよりも高く。
- ☑ ひじを少し高めに上げる。
- ☑ 肩を使うことを意識する。

7秒

3

ゆびをおしあおう。



指の押す力を強化

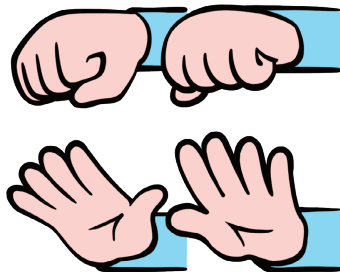
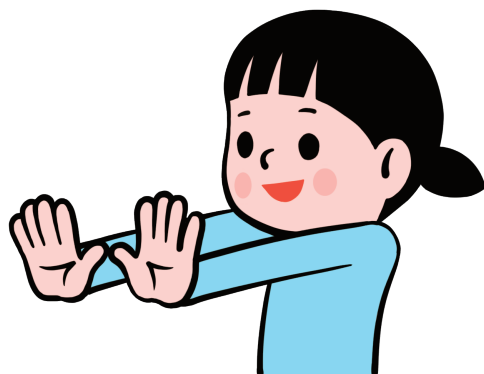
楽に書き続けられるようになります。

- ☑ 手の形はボールを囲むように。
- ☑ 少し曲げて指全体で押し合う。
- ☑ ひじは自然な高さで。

7秒

4

ぐうばあ。ぐうばあ。



指を柔軟化

関節をしなやかにして、より書きやすくなります。

- ☑ 腕は肩の高さまで上げる。
- ☑ 親指は(痛めないように)外に出す。
- ☑ 指をしっかりと伸ばして開く。

7回



あたまとてをおしあおう。

5

動画で確認



また、この運動は力を込めて、全力で行うことが重要です。「しよしゃ体操」を通じて、いい姿勢を維持できるようにすることが、子どもたちのいい字につながるのではないのでしょうか。

「しよしゃ体操」をつくった一番の目的は、いい姿勢を維持できるようにすること。いい姿勢というのは、体にとって「楽な姿勢」といえます。楽だから、書くことに集中できますし、長時間書いても苦になりません。書くという行為自体も運動の一つです。だから、準備運動が必要なのです。



授業の始めに「しよしゃ体操」を行っている様子

「しよしゃ体操」でいい姿勢を維持

監修
中京大学名誉教授
湯浅景元先生
(ゆあさかげもと)

