



「良い姿勢をとれていますか？」

ちょっと、自分を振り返ってみましょう。朝読書や授業を受けるときの姿勢が乱れていませんか？授業を受ける時、話し手である先生に対して横を向いた状態で聞いている人はいませんか？足を横に投げ出したり、体を正面に向けずに斜めの状態で授業を受けている生徒を時々見かけます。

姿勢は大事で、体を横に向けて話を聞くよりも、話し手にまっすぐ体を向けて話を聞く方が集中力は高まります。悪い姿勢をとっているとやがてそれが癖になってしまいます。また、話し手からすると聞き手が足を投げ出したり、体を横にして聞いている姿勢は良い印象ではありません。失礼な態度とも受けとられてしまう可能性もあります。自分は、話し手を否定するような気持ちを抱いていなくても、姿勢が悪いと良い印象ではなくなってしまいます。

3年生では、授業の始まりと終わりの号令を「姿勢を正してください」「気をつけ」「礼」と声をかけます。この「姿勢を正してください」という号令の時に自分の姿勢を整えてみてください。体を正面に向けて意識してみてください。そのようなちょっとした気の使い方が、人としての差となって現れることがあるものです。姿勢を意識してみましょう。きっと力がつくはずですから。



