

小学校での指導例も収録!



学校で活かせる!

# 実践『姿勢指導』のAtoZ

～反復練習で行える姿勢改善のノウハウ～



小中高問わず、日々の  
姿勢指導で使えるDVD登場!!

商品番号

**Y19-S**

[全1枚・63分]

5,000円+税  
(送料別)

購入者  
特典映像

☆猫背を直すキャットレッチ  
☆腰痛予防の2分体操

弊社通販サイト内  
『特典ダウンロードセンター』  
よりダウンロードできます!

[www.japanlaim.com/tokuten/](http://www.japanlaim.com/tokuten/)

※商品記載のパスワード入力が必要です

## 子どもたちの姿勢の悪さに、危機感はありませんか!?

小学校はもちろん、中学校、高校の生徒たちの姿勢が悪いと感じている先生は多いと思います。ジャパンライム主催の「養護教諭の現場力向上セミナー」において、人気を博した碓田拓磨先生の「目からウロコの姿勢改善」。今回のDVDは、前述のセミナーを受講された皆様の声を反映し、碓田先生の講演をさらに深めた内容です。学校ですぐに活かしていただくために、「実践『姿勢指導』のAtoZ」という形で反復練習で行える姿勢改善のノウハウをお届けします!



■指導・解説

**碓田 拓磨**

D.C.

(虎ノ門カイロプラクティック院 院長)

早稲田大学・放送大学講師/  
一般社団法人 日本姿勢教育協会 会長・姿勢教育指導士

保健指導での姿勢改善の  
ステップがわかる!



人は立っている時よりも座った時に  
**圧倒的に姿勢が悪くなる!**

なぜ?



骨盤を立てて座る『骨盤起立』  
ができず、背中が丸まるため。

どうすれば直る?



イスの正座やキャットレッチを繰り返して、正しい姿勢を身に付けよう!



「座り姿勢」を改善すれば、  
立っている姿勢も改善される!!

姿勢改善のカギは「座り姿勢」にあり!!

### ■イントロダクション

(姿勢改善のカギは座り姿勢にあり/理想的な背骨のカーブ/大脳ではなく小脳で姿勢をとる)

### ■姿勢指導のための理論解説

(目標/イスの正座/イスの正座を身に付ける方法①立ち座/②引き座/③キャットレッチ/④骨盤前屈体操/反復練習パターン①～④/イスの正座を身に付けるツール/神経・精神・肉体・印象への影響)

姿勢指導についての  
さらに詳しい内容や  
養護教諭の方々の声を掲載!!

ジャパンライムの  
養護教諭応援サイト

『養護教諭の現場力』に

アクセス!!

### ■ステップアップ姿勢指導の実践

- \*イスの正座/イスの整え方
- \*立ち座
- \*引き座/床で引き座
- \*座ってキャットレッチ/立ってキャットレッチ
- \*骨盤前屈体操
- \*腕回し
- \*反り腰・腹猫背

### ■姿勢指導の練習と紹介

- \*反復練習①～④  
(①キャットレッチ[座]・立ち座・引き座/②キャットレッチ[立]・立ち座・引き座/③キャットレッチ[座]・立ち座・引き座/骨盤前屈体操/④キャットレッチ[立]・立ち座・引き座/骨盤前屈体操)
- \*zagoo (ザグー) の紹介
- \*Information

養護教諭の現場力

検索

インターネットからのDVDご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp/> サンプルムービー配信中!

#### お申し込み方法

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6営業日後でお届けします。
- 送料は1回につき500円+税。

#### 【お申込み記入例】

商品番号 ●●  
お名前(フリガナ)  
ご住所/TEL  
(勤務先 or 自宅)  
お支払方法  
納品希望曜日

#### お支払い方法

- 到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。  
※通販サイトの公費FAX申込み書類でも購入可。
- カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(分割可)。

◎お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

**JLC ジャパンライム株式会社**

**TEL.03(5840)9980**

〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14 本郷竹下ビル4F

**FAX.03(3818)6656**

2014.07