

正しい姿勢で学力アップ

姿勢がよいと勉強がよくできます。なぜでしょう。

姿勢が悪いと首筋の血管が細くなり、脳に行く血液量が減ります。そうすると脳に行く酸素やブドウ糖の量も減り、脳の活動が低下します。勉強中にあくびが出るのも、姿勢が悪くて脳が酸素不足になっているからです。姿勢が悪いと脳の働きが低下しています。脳のことを考えれば、正しい姿勢は、学習の仕方以上に重要なことなのです。

姿勢が悪いと正常な場合に比べて、同じ働きをするに何倍もエネルギーを使うので疲れやすくなります。また、目や腰も悪くなります。正しい姿勢で勉強することで、効率よく学習効果を上げることができるわけです。



- いすにきちんとすわる。
- あしピタ、せすじピン。
- おなかとせなかにグーひとつ。
- 右手と左手の位置をたしかめる。