

しせい ただ ところ からだ けんこう  
**姿勢を正し、心も体も健康に！**

りつよう しせい  
**みんなでとりくむ立腰の姿勢**

ひ  
あごを引いて  
リラックス

こし  
腰を  
まえ  
へ

おしりを  
後ろ  
へ

あし うら ゆか  
足の裏をしっかりと床に

第二次宮崎県教育振興基本計画に「立腰指導」の推進を位置付けています。