

集中力・運動能力・健康課題の解決「姿勢力向上講座」



本講座が提供する価値

1. 子どもの可能性を引き出す「姿勢力」
 - ・集中力・学習効率の向上
 - ・運動能力・身体機能の向上
 - ・ゲームなどによる姿勢悪化の予防法
2. 教職員の健康維持と教育現場の質の向上
 - ・肩こり・腰痛など身体的負担の軽減
 - ・ストレス緩和と健康寿命の延伸
 - ・より効果的な生徒指導への示唆



内容の一例

- ・立つ・歩く・座る・寝るの基本4姿勢
 - ・身体の間違った使い方と正しい使い方
 - ・日常で活かせる具体的な姿勢改善法
- ※要望に応じて提案、対応可能

開催実績

- ・滋賀県教育委員会認定講座として、県内の小学校で開催多数（12校）
- ・学校保健安全協議会様
- ・滋賀県看護連盟様
- ・青少年志津地区民会議様
- ・京都新聞社様
- ・JA 草津様
- ・びわこグランドホテル様
- ・ミセスグローバルアースジャパン様
- その他、地域団体など多数開催

開催形式・費用

約30～90分
対面・オンライン
費用は応相談

対象

小～高校生
教職員・保護者
一般企業や団体

講師プロフィール

山口克志（やまぐちかつし）
姿勢専門整体院スタジオラクト 代表



詳しくは
ホームページを
ご覧ください



- ・整体歴24年5万回以上の施術実績
- ・『頭痛は寝て治す』など6冊出版
- ・企業や学校などで姿勢講座を開催
- ・オリジナル枕『RAKUBI』の考案・販売
- ・『ラクト式ダイエットスクール』主宰

お問い合わせ

直接、もしくはしが学校支援センターへお気軽にお問い合わせください。

姿勢専門整体院スタジオラクト 山口克志

メール：keep.enjoy@gmail.com

しが学校支援センター TEL：077-528-4654

メール：ma0601@pref.shiga.lg.jp

「未来を育む健康の土台づくり」 子どもと教職員のための「姿勢力」向上講座のご提案

1. 背景

近年、子どもたちの集中力低下や体調不良、教職員の身体的負担の増加が問題視されています。これは、スマートフォンやタブレットの普及といった生活様式の変化に伴う姿勢の歪みが深く関与しています。誤った姿勢は、子どもの学習効率や運動能力の低下、心身の健康を損なう原因となり得ます。また、教職員の肩こりや腰痛といった慢性的な不調は、ストレス増大や教育現場でのパフォーマンス低下にも繋がります。

未来を担う子どもたちの可能性を引き出し、教職員が健康的に教育活動に専念できる環境を整えるため、これらの課題解決が急務です。

2. こんなお悩みのある教育現場の皆様におすすめです

- 「授業中に集中できない子どもが増えている気がする…」
- 「姿勢の悪い子どもたちが増えている」
- 「子どもたちの体力や運動能力の低下が気になる」
- 「教職員の肩こりや腰痛がひどく、業務に支障が出ている」
- 「ストレスで心身ともに疲弊している教職員が多い」



これらの課題は、実は「姿勢」が根本原因となっていることが少なくありません。本講座は、悪い姿勢が引き起こす体の不調や、身体の正しい使い方など姿勢の大切さについてお伝えし、教育現場の皆様のお悩みを解決し、より良い教育環境を創造することを目指します。

3. 内容

- ・学校では習わない正しい姿勢について
- ・基本の4姿勢
- ・体を痛めない身体の使い方
- ・頭痛の原因と予防法

※講座内容は貴社の要望に応じて対応いたします



5. 実施方法

- ・対象者：小学生～大学生、教職員、保護者など
- ・講座時間：45～90分

6. 費用

- ・88,000円～

※学校などの教育機関などの場合、ご予算が固定されていると思います。講師料はできる限り検討、対応させていただきたいと考えておりますので、一度ご相談いただければと思います。



この機会にぜひ、「姿勢力」向上講座の導入をご検討ください。子どもたちの明るい未来と、教職員の健康的な教育活動をサポートするため、私たちがお力になれることを願っております。

講師情報は
こちら



講座実績は
こちら



姿勢専門整体院スタジオラクト

山口克志

080-3782-7097

keep.enjoy@gmail.com