yamabuki 通信

No.１２
平成１９年５月３１日
情報教育アドバイザー
広田　さち子

yamabuki は、『小学校でのパソコン授業』の URL より
パソコン室から　不定期　発行

姿勢

２年ほど前、６年生がインターネットを見ているとき、突然子どもたちの姿勢が悪いことに気がつきました。以降、姿勢が気になって仕方がありません。

マウスで操作しているときや、片手で文字入力をしているとき、反対の手は頬杖をついていることが多いです。

気付いた時点では、姿勢が悪いのは高学年に集中していましたが、最近では１年生でも悪くなってきています。理由のひとつは、家庭でのパソコンの普及に伴い、マウス操作でゲームなどをしているためではないかと思います。

自分でも、インターネットで閲覧しているときには、気付いたら片手の肘をついて体が斜（はす）になっていることがあります。他人のことは言えないものです。

それはともかく、どうしたら、少なくともパソコン室でだけでも姿勢をよくすることができるか、考えてみました。

まず、マウス操作の時。

低学年でよく見られるのが、マウスの向きが外側を向いていることです。そうなると、体は斜めになり、反対の手は肘を付くことになります。キーボードが邪魔をしていると、こうなりやすいので、マウス操作だけする場合には、キーボードを奥の方に押しやって、広い場所を確保しましょう。また、マウスが机の端で落ちそうな位置になっていても、やはり、体を反対の手で支えなくてはならなくなりますので、マウスを持つ手は肘まで机の上に置けるようにしたいです。反対の手は、キーボードを挟む反対の位置で手をパーにして机を押さえるようにします。

キーボード操作の時。

キーボードの手前に何か（５０音表や筆箱など）を置いていると、体とキーボードとの距離が広がり、背を丸めることになります。椅子が机から離れていても同じです。キーボードは机の端から少し中程、拳１個分ぐらい奥に置きます。この間には何も置きません。椅子は机に近づけます。椅子が高すぎても背中が丸くなります。肘が机に載ったとき、ちょうど直角になるくらいに椅子の高さを調節しましょう。

パソコンを使うと姿勢が悪くなる、これはたいへんなことなので、十分気をつけて子どもたちを見ていてください。