

「腰骨を立てる」

背筋を伸ばし、
真っ直ぐなまなざしで
生きていきたい。

- ① 両足を床につける
- ② イスに深く座る
- ③ 腰骨をぐつと前に出す
- ④ あごを引く

腰は身体を中心。

自分のなかにしつかりとした中心を感じられる人は、強い意志を持ち粘り強く生きていくことができる。

三年生、卒業おめでとう。