

# 姿勢を正して、 集中力UP!

めざせ、美姿勢親子

監修

ナカムラチャイルドスポーツ  
中村勝也 先生

2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。



近年、子どもたちの体力低下が心配されています。原因としては、歩く機会や遊ぶ場所の減少がそのひとつだといわれています。結果、身体を動かして遊ぶことによって得られる筋力も低下し、正しい姿勢を保てなくなっている子どもも少なくありません。悪い姿勢が身体に及ぼす影響は大きく、疲れやすくなったり、集中力の低下などにもつながります。

## 第1回 お子さんの姿勢、気になりますか？

新型コロナウイルス対策として、自宅学習時間が増え、子どもと過ごす時間が増えたことから、子どもの姿勢が気になるおうちの方が増えたようです。第1回目は姿勢に関する意識調査の結果などを紹介します。お子さんの姿勢は、どうですか？

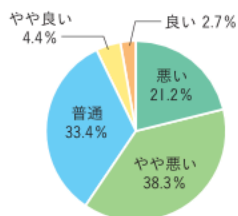


こんな姿勢になっていませんか？



Q1

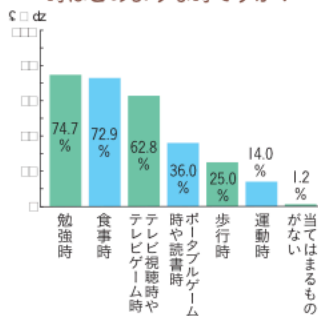
お子さまの姿勢について、  
どう感じられていますか？



約6割の母親が「悪い」と感じ、「良い」と思っている人は7%！

Q2

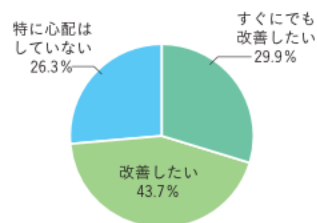
お子さまの姿勢が悪いと感じる時はどのような時ですか？



姿勢が「悪い」「やや悪い」と答えた方にどのような時が気になるかと聞いたところ、「勉強時」「食事時」と座っている姿勢が高い割合を示しています。

Q3

お子さまの姿勢改善を望みますか？



「改善したい」と考えている声は約7割。子どもの姿勢を悪いと感じていない場合でもさらなる姿勢改善を望んでいるようです。

スポーツ庁による令和3年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果をみると新型コロナの影響も考えられますが、小学生の男女ともに体力合計点が、ここ10年で最低になっています。また、ゲームやスマートフォンなどの利用時間が多くなるほど、合計点が低いという傾向もあります。よくない姿勢でゲームなどを続けると悪循環になるかもしれませんね。そこで、次号からはおうちでできる簡単体操を紹介します。正しい姿勢を身につけて、身体の不調だけでなく、運動能力のアップ、更には集中力をアップさせ、学力のアップにつなげましょう。