

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1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、集中力を低下させたりします。

第10回 正しい座り姿勢を意識する。(背筋)

日本人の成人が平日に座っている時間の平均は“約7時間”という調査結果もあり、この長さは世界一ともいわれています。勉強が本分である子どもたちも座っている時間は短くないでしょう。結果、疲れを感じている人も多く、その原因は、立位だけでなく悪い姿勢での座り方にあるとも考えられています。勉強時に疲れず座れるよう、正しい座り方について意識していきましょう。

意識してみよう!



ひざと股関節の高さが平行になるようにし、足裏はぴったり床につける。

正しい姿勢で座るとは、左図のように耳たぶから肩(肩峰)、お尻の骨(坐骨結節)までが一直線に並ぶ姿勢で座ることをいいます。自然とあごを引き、背中はお楽にまっすぐ伸びた状態です。しかし、猫背になり肩が丸まってしまうと、肩が内側に巻かれ、胸の筋肉が萎縮します。胸の反対側にある肩甲骨周りの筋肉が引っ張られ、より背中が丸まっていきます。胸の筋肉が萎縮すると、呼吸が浅くなってしまい、代謝が低くなり疲れやすくなります。また、前かがみになるため、机に乗せた腕で体を支えてしまい、肘や腕の痛みにもつながります。そこで、短くなった胸の筋肉をはじめ、伸びてしまった肩や背中筋肉に働きかけて、肩甲骨を正常な位置に戻してあげることが大切です。背骨を伸ばして、楽に胸を開いてあげましょう。酸素は脳がしっかり働くためのエネルギーです。

イスに座って胸そらし

キャスターの付いていないイスに浅く座り、座面のふちをつかみます。大きく息を吸って、息をゆっくり吐きながらそのまま胸を張るように後ろにそらしましょう。首、胸、おなか伸びているのを感じたら、おなか、胸、首とゆっくり戻します。体はもちろん頭もすっきりします。

