

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11回 正しい座り姿勢を意識する。(腹横筋)

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!

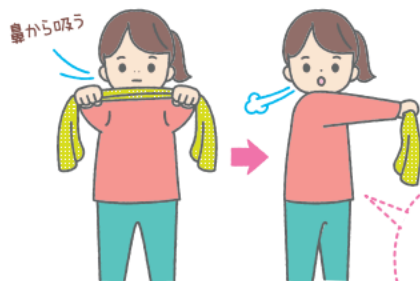


ひざと股関節の高さが平行になるようにし、足裏はびったり床につける。

立っているときは、腰以外にもひざや股関節、足首などの関節がクッションの役割をして、体を支える負担が分散されています。ところが、座っているときは腰まわりで上半身の体重すべてを支えなければなりません。腰への負担の度合いは、立っているときを100とすると、座るだけでも140、座って前かがみになると185といわれています。そのときの負担を腹横筋と背筋などが受け止めています。腹横筋とは、腹筋群のインナーマッスルとして知られている腰椎を守っている筋肉。コルセットのように腰をぐるっと囲むような形をしています。腹式呼吸で息を吐く場合に最も働きます。さらに背筋が伸びた美しい姿勢や、正しい姿勢を保持するために重要な筋肉となります。おなかに力を入れ、腹横筋がしっかり機能する座り方を意識しましょう。

タオルでツイスト!

- 1 胸の前で腕を伸ばし、タオルを肩幅よりやや狭く持ちます。大きく息を吸いましょう。
- 2 そのまま息をゆっくり吐きながら体をねじります。ねじりきったところでストップ。おなかがへこむぐらい息を吐ききります。
- 3 息をゆっくり大きく吸い込みながら1のポジションに戻します。
- 4 反対も同様に行いましょう。



息を吐ききるとき、インナーマッスルに効いていることを意識してみてください!