

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12回 正しい座り姿勢を意識する。(腹直筋)

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。前回に続き、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。

座る時間が長くなると、骨盤が後ろに傾いたり、前に倒れたりします。骨盤が後方に傾いた状態が続くと背筋が丸まってしまうため、猫背の姿勢が日常化してしまいます。一方、骨盤が前に傾いた状態が続くと腰が反りすぎてしまうため、反り腰という不良姿勢につながります。これら骨盤の角度をコントロールしているのが、おなかの表面、中央部にある腹直筋です。腹筋の基礎となる部分で、「シックスパック」と言われる筋肉です。また、骨盤からスタートしている大腿四頭筋が、座りっぱなしなどで、かたくなって縮んでしまうと、骨盤が前下方向に引っ張られ、骨盤の前傾が起りやすくなります。おなかと太ももの筋肉を程よく鍛えることで、正しい骨盤の位置が保たれ、正しい姿勢を支えることができます。

イスに座ってひざ上げ伸ばし

イスに座った姿勢から、座面をしっかりとつかみ、息を吸いながらひざを上げます。上がりきったところで息を吐きながら足を伸ばします。くり返し10回、2セットやってみましょう。慣れてくれば、できるだけゆっくりと行います。腹直筋や大腿四頭筋がパワーアップし、骨盤を正しい位置でキープできます。

