

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。



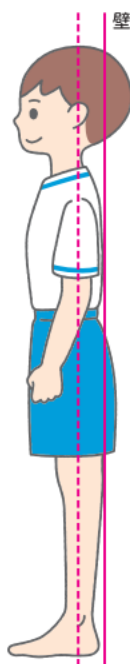
近年、子どもたちの体力低下が心配されています。原因としては、歩く機会や遊ぶ場所の減少がそのひとつだといわれています。結果、身体を動かして遊ぶことによって得られる筋力も低下し、正しい姿勢を保てなくなっている子どもも少なくありません。悪い姿勢が身体に及ぼす影響は大きく、疲れやすくなったり、集中力を低下させたりします。

第2回 正しい姿勢（立ち方）は？

横からみた時に、耳、肩先、腰の横にある出っ張った骨（大転子）、膝のお皿の後ろ側、くるぶしが一直線になっているのが正しい姿勢（立ち方）です。まずは壁の前に立ったお子さんをチェックしてあげてください。おうちの人も見てもらいましょう。お互いに自分自身の姿勢への意識が高まりますね。

壁の前でチェック

- 首が前に倒れていない
- 肩が大きく壁から離れていない
- 背中が丸まっていない
- 腰と壁の間に大きな隙間がない
- お腹が前に突き出していない

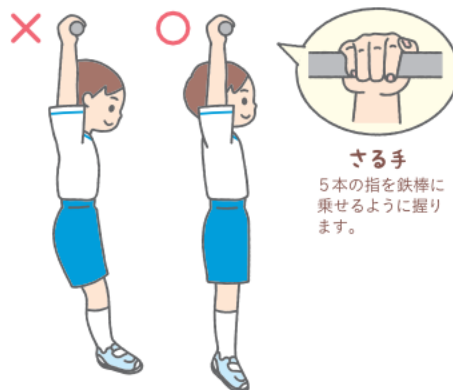


壁の前に立ってみて明らかに肩が大きく壁から離れていたり、あごや肩が前に出ている場合は、猫背の可能性大。また、壁から腰が大きく浮いていたり、腰まわりが前に出ている場合は、反り腰といえるでしょう。

姿勢は、骨の形状ではなく、骨を支えている筋肉が影響します。悪い姿勢は、背骨の周りについている筋肉の前と後ろ（または対角線上）のどちらかが硬くなり、もう一方が弱まっている、つまり筋肉のアンバランスによって起こります。ぶらさがり運動を行うことで背中を占める広背筋や脇の下が大きくストレッチされます。

やってみよう!

ぶらさがり運動



リラックスした状態で重力に逆らわず鉄棒などにぶら下がってみましょう。本来の正しい姿勢が体感できて、こころも体もすっきりします！ よりリラックスするには、「さる手」がおすすめです。