

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3回 正しい姿勢を意識する。〔その① 首〕

人は自分の体を、筋肉によって動かしたり、支えたりしています。正しい姿勢を作り、体を支えるためには首、背中、お腹、お尻、足(太もも・ふくらはぎ)の筋肉が大切になります。それぞれを意識し、筋肉がしっかり働けるようにしていきましょう。

意識してみよう!

首

あごが出ないように、背筋の延長線上に首を乗せる。

背中

体が前後に曲がらないように背筋を伸ばす。

お腹

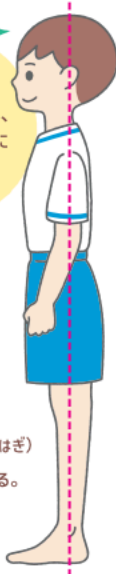
体が左右に傾かないようにする。

お尻

上半身が倒れないようにする。

足

(太もも・ふくらはぎ)
体重を両足で支える。



人の頭は体重のおよそ10%の重さがあります。たとえば、体重50kgの人なら約5kg。ボウリングの球1つ分の重さになります。あごが出て、首が前に傾いていると、重い頭を支えるために後頭部や首の筋肉に絶えず負担がかかり、ストレートネックになります。

ストレートネックとは、本来緩やかなカーブを描いている頸椎のカーブが少なくなったり、なくなってしまったりして、首に過度な負担がかかり前に出てしまっている状態です。大きな原因の1つに、スマートフォンやポータブルゲームの使いすぎがあります。操作をするときには、どうしてもうつむいた姿勢になりがちです。長時間うつむいた姿勢をとっている人は、首の前側の筋肉が縮んで固まりやすくなっています。

あご回し運動

首の周りの筋肉を意識しながら、ストレッチでほぐしていきましょう。まずは、いすに腰掛け深呼吸。気持ちが落ち着いたところで、①あごを胸につけましょう。②次は天井を見ます。背中は常に背もたれにつけておきます。呼吸を止めずにゆっくりと上下運動させます。(3回×3セット) ③最後は胸、肩、背中とゆっくりとあごを回します。(右回り3周、左回り3周×1セット) 姿勢を正して終了です。

