

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4回 正しい姿勢を意識する。〔その② 背中〕

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。

お腹

体が左右に傾かないようにする。

足

（太もも・ふくらはぎ）
体重を両足で支える。



背中

体が前後に曲がらないように背筋を伸ばす。

お尻

上半身が倒れないようにする。

悪い姿勢の代表ともいえる「猫背」。本来軽くカーブしている背骨が必要以上に丸まって、猫のように背中が丸まっている状態のことをいいます。

前かがみになる姿勢になるため、肺を圧迫し浅い呼吸になりがちです。階段の昇り降り程度の運動でも息苦しくなります。さらに、呼吸が浅いと、酸素と二酸化炭素の換気の効率が悪くなって代謝が落ちます。その結果、疲れやすい体質に。また、猫背のような姿勢で過ごすことが増えると、お腹周りが圧迫されて血流も悪化し、蠕動運動（腸の内容物を移動させる働き）が妨げられ、便秘になりやすくなります。猫背のような姿勢が続くと、だらしない印象を与えてしまうだけでなく体調にも影響がでてしまいます。背骨の緊張をゆるめ、張りをとることで姿勢を安定させてあげましょう。

アザラシポーズでスッキリ!

うつぶせの状態から、前方に肩幅がそれより広めに手につき、骨盤を床につけながら、顔を上に向け、上体をそらしましょう。鼻から深く息を吸い込み、ゆっくり口から息をはきます。こわばりが取れ、体もこころもスッキリできます。

