

# 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。

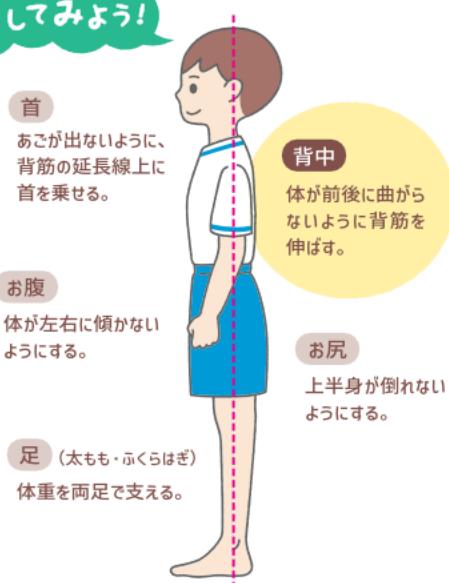


近年、子どもたちの体力低下が心配されています。原因としては、歩く機会や遊ぶ場所の減少がその1つだといわれています。結果、身体を動かして遊ぶことによって得られる筋力も低下し、正しい姿勢を保てなくなっている子どもも少なくありません。悪い姿勢が身体に及ぼす影響は大きく、疲れやすくなったり、集中力を低下させたりします。

## ・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!



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ます。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います。そのため、代謝が落ちます。その結果、疲れやすい体質になります。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、前方に肩幅かそれより広めに手をつき、骨盤を床につけながら、顔を上に向かって、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。

