

# 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5回 正しい姿勢を意識する。〔その③ おなか〕

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、おなか、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。

おなか

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。

気をつけをしたときに、知らない間にどちらかの足に体重がかかっていませんか。

利き手、利き足があるように、“体重をかけやすい側”もあるといわれています。骨盤の左右どちらかが上がったたり下がったりしていたり、肩の高さに左右差があったり、靴の減り方に左右差があったりする場合は、今は、腰に痛みはなくてもちょっとした運動や疲れがたまるなどすると、腰痛を起こす可能性があります。これは背骨を左右から支える腰の筋肉(腰方形筋)のどちらかが硬くなったり、筋力が弱くなったりしているから。また、この筋肉は姿勢を保つ役割を果たすだけでなく、呼吸補助筋としても働いています。深い呼吸は気持ちを落ち着かせたり、集中力を高めたりすることができます。骨盤を左右均等にし、まっすぐ立つことで体中に新鮮な酸素をたくさん取り込めます。

### 腰まわりスッキリ! タオル体操

イスに浅く腰掛け、フェイスタオルを肩幅程度の長さで両手に持ち、バンザイします。軽くあごを引いた状態で、タオルは頭上でキープ。ゆっくりと体を横に傾けます。「息をゆっくり吐き切りながら体を倒し、息を吸いながら戻す」これを左右、5セット行いましょう。

