

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6回 正しい姿勢を意識する。(その④ お尻)

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。

背中

体が前後に曲がらないように背筋を伸ばす。

おなか

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。



壁に頭、背中、お尻をつけて立ってみて、壁と腰の間にグーに握った手が入る隙間がある状態を「反り腰」といいます。一番の原因は、姿勢の悪さですが、その姿勢が悪くなってしまふ根本の原因は、姿勢を正すための筋肉バランスの崩れだと考えられています。普段立っているとき、重心は前後に変動しやすく前方に倒れがちになるため、腹筋などの前面部よりも背面部のお尻や太ももの筋力が重要な働きをしています。そのため、腰まわりやお尻の筋肉が弱まると、自身の姿勢を支えきれず、腰が反るように後ろに重心をかけてバランスを取ろうとするのです。

これには、正しい姿勢を意識することがベストな方法。立位姿勢でお尻の筋肉を意識して、体重はかかとにかけ、後はあごを軽く引き、肩の力を抜けば、自然と正しい姿勢になります。

チャレンジ! おしり歩き

足を真っ直ぐ伸ばして座ります。まずは走るように腕を前後に振りながら、足の力は抜いて、お尻で歩いてみましょう。次は胸の前で腕をクロスして、おしり歩きにチャレンジです。体を大きく揺らすと、進みやすいです。片方のお尻を持ち上げて、ウエストをひねることで前を出す動作をくり返しましょう。さらにお尻の筋肉に負荷がかかります。

