

# 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7回 正しい姿勢を意識する。(その⑤ 太もも)

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。

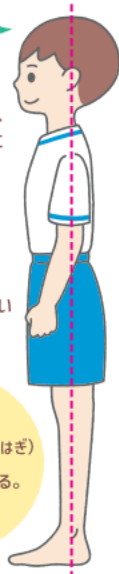
お尻

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。



立ち姿勢を保ち続けるためには、抗重力筋の機能がとても重要です。抗重力筋とは、読んで字のごとく「重力に抗う筋肉」です。具体的には背筋、お尻の筋肉、ハムストリング(太ももの後ろの筋肉)、ふくらはぎの筋肉などのことです。スポーツを行う上でも、ハムストリングが使えているかは重要なことになりますが、ハムストリングは人間の姿勢の土台になる骨盤の最も下にある座骨にくっついていて、骨盤を下側から引っ張っています。つまり、前傾になりがちな体の骨盤を後ろ側に引っ張って角度を緩やかにしてくれています。角度が緩やかになるほど、腰椎の過剰な反りは減少し、元の正しい姿勢へと戻りやすくなります。ハムストリングはもともと縮みやすい筋肉。この部分が縮まってさらには柔軟性が低下すると、骨盤が傾き猫背になり、ひざが曲がった姿勢になりやすいといわれています。

### フラミンゴポーズにチャレンジ!

壁や机など安定したものに手をつけて、フラミンゴポーズを取ってみましょう。かかとをお尻につけるように、ゆっくり足を上げ下げします。数回ずつ足を入れ替えてやってみましょう。普段あまり意識することのないハムストリング(太ももの後ろ)に負荷を感じるはずですよ。



上げる



下げる

