

# 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8回 正しい姿勢を意識する。〔その⑥ 足裏〕

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。さらに今回は、足裏の筋肉について取り上げます。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

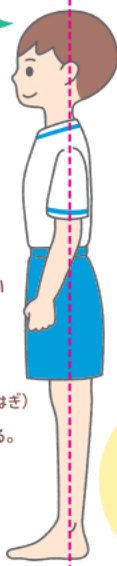
あごが出ないように、背筋の延長線上に首を乗せる。

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。

足裏

均等に体重をかけることで、全身の重みを分散して支える。

普段あまり意識することはありませんが、足(足裏)は姿勢や歩行、運動を支える重要な役割をはたしています。足裏のアーチは7歳頃から少しずつできてきて、歩いたり運動したりすることで、徐々に骨や筋肉が発達して、15歳頃になるとしっかりとした形ができあがります。このアーチができていないのが、いわゆる扁平足です。扁平足だと、しっかりと地面を踏みしめて立てず、体のバランスも崩れ、正しい姿勢が保てなくなります。かかとの中央、親指の付け根、小指の付け根の3点に、均等に体重をかけることで、足裏のアーチがバランス良く全身の重みを支えます。上半身や体幹、脚力だけでなく、足裏を意識することで転倒のリスクも減るうえに、地面からの反動もうまく受け取れ、安定した走りや運動能力の向上にもつながります。

### 足指つなぎ

イスに座って、両足の指をうまく使いタオルを手繰り寄せます。どちらが引き寄せられるか、足の指でつなぎです。かかとを床から離さないことがポイントです。また、足の指を使ったジャンケンもオススメです。足指をぎゅっと閉じて「グー」、大きく開いて「パー」、親指を立てて「チョキ」です。楽しく足裏を鍛えましょう。

やってみよう!

足指ジャンケン

