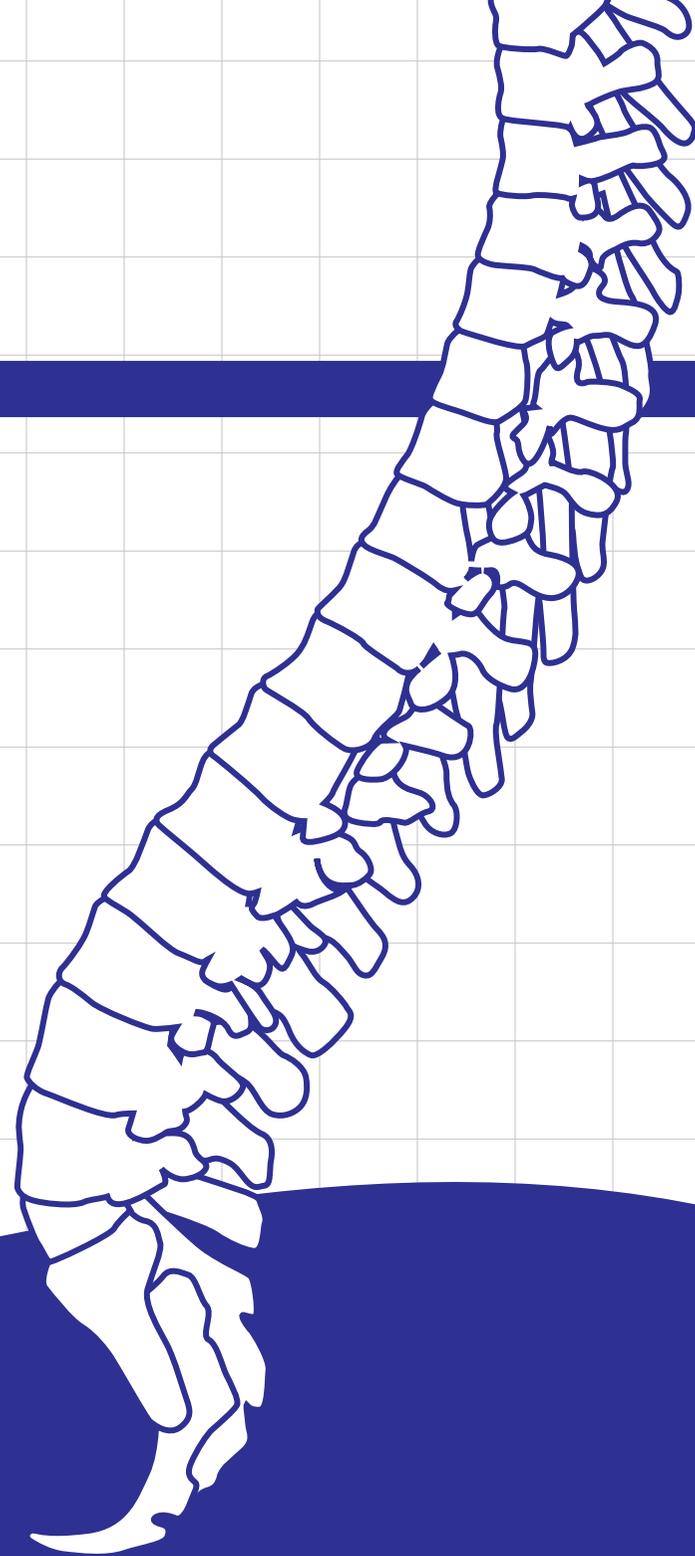


小中学生の成長期をサポート

「子供の姿勢教室」

学校で始めませんか？



小・中学生の健康診断の内容が大幅に変更

戦前から続いた測定項目を見直し。必要ある測定へ。

「文部科学省は2012年2月19日に、全国の小中高校で毎年実施している健康診断の検査項目を大幅に見直す方針を決めました。戦前から続けてきた座高の測定をやめ、2013年度から、関節痛のようなスポーツによる障害を早期に発見するための検査項目の導入を想定している。」との新聞報道がありました。

最近ではTVゲームや携帯電話の普及に伴い、姿勢の悪い子どもも多く見受けられます。教育関係者の皆様としては「子どもの姿勢」が気になる方も多いのではないのでしょうか。

◆子供のための「姿勢教室」

「頬杖をつく子どもが多い」と相談されることもあります。

当会は姿勢の悪化によって引き起こされる様々な弊害について、教育関係者並びに保護者の皆様に姿勢の重要性を知っていただくため、各地で無料の「姿勢教室」を実施してまいりました。そして、少しずつではございますがお母様方にもご理解いただけるようになりました。

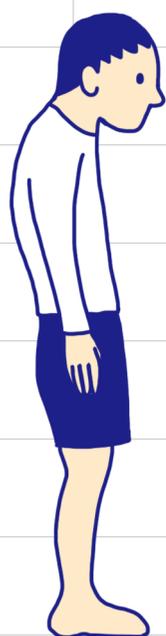
つきましては、さらに多くの教育関係者並びに、保護者の方々にも、ご理解をいただくために「姿勢教室」を市内の小中学校で開催をさせていただければ幸甚に存じます。

悪い姿勢の体への影響

悪い姿勢にはさまざまなタイプがあります

一口に悪い姿勢と言ってもさまざまなタイプがあります。特に小中学生に多い姿勢は猫背タイプとスウェイバックタイプです。症状としては、頭痛、腰痛、肩こりなどがあげられます。子供のうちに姿勢矯正を行うと数回で理想に近い姿勢に矯正できますので症状の緩和の他、学力・運動能力の向上も期待できるでしょう。

◆子供によく見られる悪い姿勢のタイプ



猫背タイプ

その名の通り、猫の背中のように人間の背中が丸く内側へ反るようになる姿勢。年配者、デスクワークなどで長時間同じ姿勢が続く人などに多いタイプ。



スウェイバックタイプ

骨盤を突き出し胸郭が後方に下がった妊婦さんのような姿勢です。肥満体の人や足の筋肉量が少ない人に多いタイプです。



反り返りタイプ

体全体を反り返らせているので胸もお尻も出てしまっています。胸を張っているため呼吸が苦しくなり立っていると腰が痛くなるタイプ。

姿勢が悪いと起こるさまざまな状態

学力への影響

- ・ 集中力がなくなる
- ・ イライラする
- ・ 視力が落ちる

など

運動能力への影響

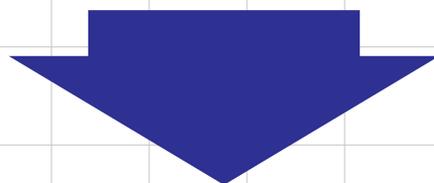
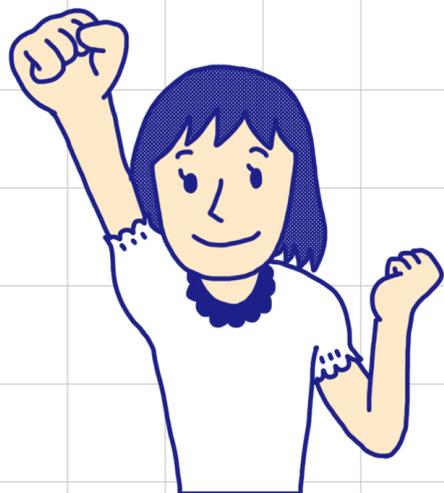
- ・ 歩く、走るのが遅い
- ・ 持久力がない
- ・ ケガをしやすい

など

外見への影響

- ・ 背が伸びない
- ・ 太りやすい
- ・ 左右アンバランス

など



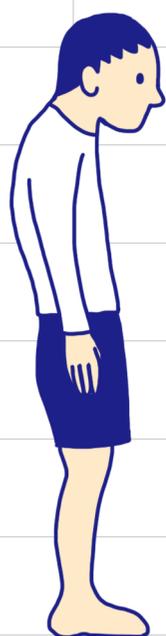
日常生活習慣の改善と運動を組み合わせながら
生き生きした健康的な体へ。

悪い姿勢の体への影響

悪い姿勢にはさまざまなタイプがあります

一口に悪い姿勢と言ってもさまざまなタイプがあります。特に小中学生に多い姿勢は猫背タイプとスウェイバックタイプです。症状としては、頭痛、腰痛、肩こりなどがあげられます。子供のうちに姿勢矯正を行うと数回で理想に近い姿勢に矯正できますので症状の緩和の他、学力・運動能力の向上も期待できるでしょう。

◆子供によく見られる悪い姿勢のタイプ



猫背タイプ

その名の通り、猫の背中のように人間の背中が丸く内側へ反るようになる姿勢。本来、年配者やデスクワークなどで長時間同じ姿勢が続く人などに多いタイプ。



スウェイバックタイプ

骨盤を突き出し胸郭が後方に下がった妊婦さんのような姿勢です。肥満体の人や足の筋肉量が少ない人に多いタイプ。



反り返りタイプ

体全体を反り返らせているので胸もお尻も出てしまっています。胸を張っているため呼吸が苦しくなり立っていると腰が痛くなるタイプ。

姿勢が良くなれば運動能力もアップ！

前述と同様に、「運動の出来る子は姿勢が良い、姿勢が悪い子は運動が苦手。」とも言われます。

姿勢を正すことにより脊椎から腰、腹部にかけての体重を支える体幹部が安定するので関節可動域が広がり身体がスムーズに動きます。

体幹部とは主に、背筋と腹筋の周りを総称し、あらゆる運動の基礎となる部分です。

体幹部を鍛えることにより、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」能力に欠かせない重要な筋肉が発達します。

これらの筋肉は骨格を整え、正しい姿勢にした上で、鍛えるとさらに運動能力がアップします。

従って「姿勢が良い子は運動が出来、姿勢が悪い子は運動が出来ない」という理論が明らかにされています。



運動能力を あげるには

姿勢を良くし、
体幹部分を安定。



バランスの良い状態で
鍛えることで
効果がぐんと上がる！

◆ケガの多い子供

よく転ぶ、よくケガをする、そんな子供の中には実は姿勢の悪さが原因になっている場合があります。

関節の可動域が狭いと歩く時、足が上がりにくいので物につまづくという事も多くなります。また、転んでしまった時も反射的に体を守ろうとする動作がすばやくできないので大きなケガにつながってしまいます。

さらに無理やり動かすと関節、筋肉への負担も大きくなり痛みを伴うのでそれをかばおうとして、より運動能力が低下してしまいます。

目指すのは「長身で、太りにくい体」！

最近では親より身長が高く、足も長いといった子供が多く見受けられます。身長は骨の育成によって決まり、小・中学生の成長期に一番のびやすいと言えるでしょう。しかし、成長に必要なホルモンのバランスが悪いと身体の形成がうまくいかず身長が伸びないといった事があります。

原因の一つに姿勢の悪さがあげられます。姿勢が悪いと呼吸が浅くなり、酸素不足で血行不良になります。これにより成長ホルモンにうまく信号が伝わらず、身長が伸びにくくなります。また、間違った姿勢だと筋力が弱くなるので代謝が悪く、太りやすい体質にもなってしまいます。肥満体型の子供の中には正面から見たときも側方に湾曲していたり、脊椎がねじれている側弯症になっている場合も少なくありません。

◆放置すると怖い、側弯症

姿勢が悪い状態で放っておくと側弯症などになる危険性もあります。

背骨は横から見るとS字カーブになっていて正面からはまっすぐなラインになっているのが理想的なラインですが側弯症とは正面から見ても脊柱(背骨)がS字状に側方へ曲がり、そのうえ、ねじれも加わった状態のことを指します。

側弯症の多くは、思春期に湾曲が進んでしまう特発性側弯症です。女子に多く発症します。湾曲の度合いが大きいと思春期を過ぎても左右のバランスが直らない場合もあります。

イラストで見る 側弯症

脊柱が湾曲しているので非常にバランスが悪く前屈した時も背中の高さが左右で違います。



私たちにできる子供達の成長サポート

◆なぜだめなのかを大人が理解する

時代の流れと共に子供達の環境も大きく変わりました。テレビゲームやインターネットの普及により以前と比べて運動量が減り、同じ姿勢で遊ぶ事が増えました。間違った姿勢で長時間いることにより、骨や筋肉が歪みを起こしてしまいます。その状態で成長期を過ぎると歪みがさらにひどくなってしまいます。未然に防ぐにはやはり大人の協力が欠かせません。

「頬杖を付く子供が多い」これは単に行儀が悪いだけではなく顎や肩や腰にも負担がかかってしまう姿勢です。このまま放っておくと頭痛・肩こり・腰痛などの症状もでてくる可能性があります。一見よく見える姿勢でも重心が悪く負担が大きくなるような姿勢もあります。これらの知識を大人たちが持って接することにより、子供達の成長をサポートする事ができます。

正しい姿勢の基礎を作る成長期

内科的な健診は医師、生活習慣や栄養指導は保健師、健康な姿勢は先生方並びに保護者の方々が日々注意してあげて、子どもたちの健康をサポートしていただければ、全ての子どもたちが心身共に、健やかに成長していくことと信じます。