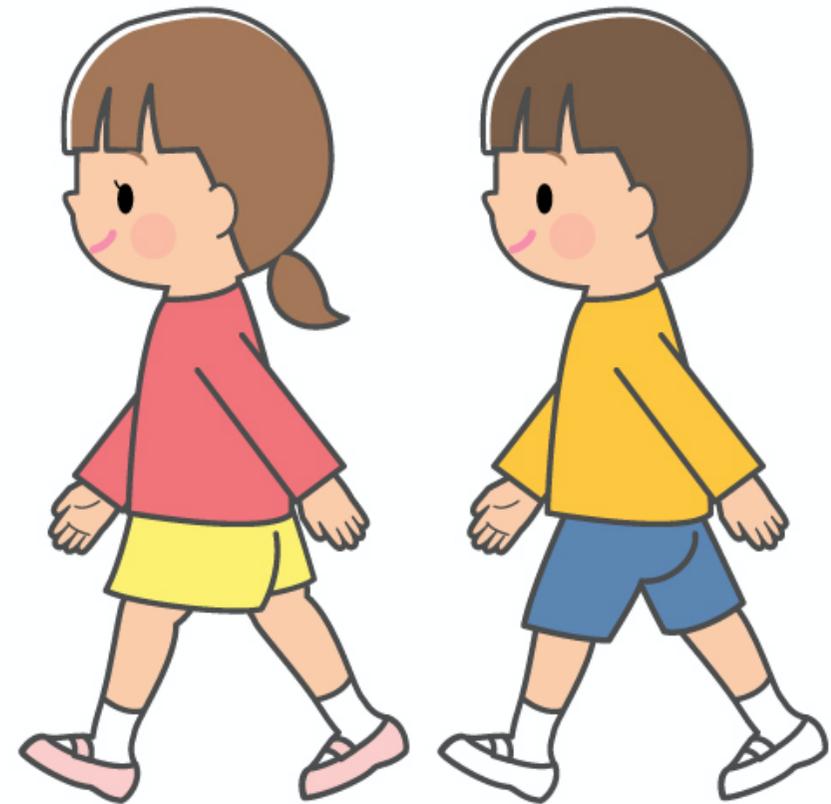


小中学生の成長期をサポート

「こどものための

姿勢教室」

学校で始めませんか？

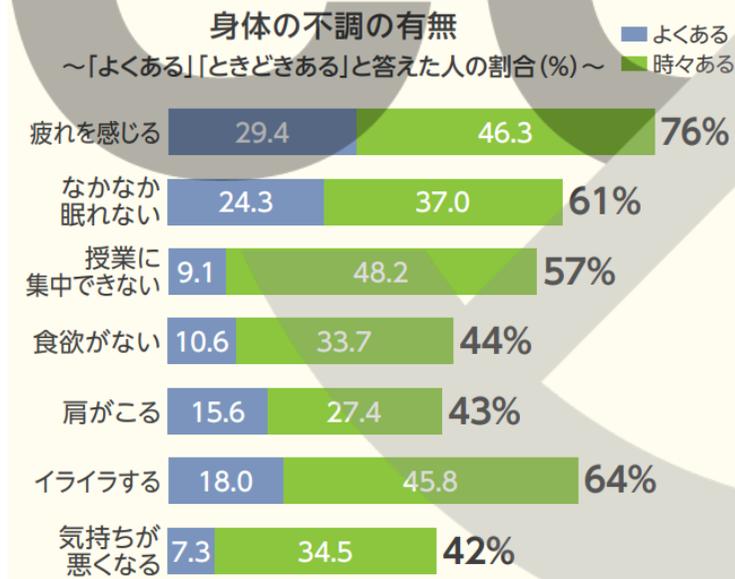


こどもの体が危ない

2016年4月より学校による運動器検診がスタート

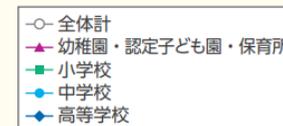
こどもの運動器能が低下しているという事実が問題視され、2016年より学校保健による運動器検診がスタートしたことは記憶に新しいことと思います。小学生を対象とした調査では約8割のこどもが「疲れを感じる」、約4割が「肩がこる」と回答しています。

疲れやすさや肩こりの原因として、「長時間の悪い姿勢」に注目し、一人一人が自主的にセルフケアを行うことが重要であると考えています。



子どもの骨折が増えている

子どもの骨折発生率は、1970年からの40年間で2倍以上に増えています。



(注) 骨折発生率は、「骨折発件数/災害共済給付制度加入者数」で計算した。「全体計」には、高等専門学校を含む。
(資料) 独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校の管理下の災害-基本統計-」各年度災害共済給付制度加入者数は、独立行政法人日本スポーツ振興センター学校安全提供のデータに基づく「ニッセイ基礎研究所」データ提供

林承弘 ほか：日整会誌 2017；91(5)：338-44.

※NPO 法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 子どもロコモ読本より転載

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。特に就労時に起きやすい姿勢はねこ背タイプと反り腰タイプです。症状としては、肩こり、頭痛、腰痛が多く、背中痛みや腱鞘炎などの手首や肘にも影響を与えます。姿勢の指導とセルフケアにより負担を軽減させることが可能だと考えられています。

◆子どもによく見られる悪い姿勢のタイプ



ねこ背タイプ

前にかがむように頭を移動させることで、背中や腰が丸まってしまう典型的な悪い姿勢。重たい頭を支えるために首や肩、背中の筋肉の疲労を感じやすく、目の疲労感なども強い。



反り腰タイプ

良い姿勢に見えるが、腰を反らしすぎてしまい、腰や背中への負担が大きくなる悪い姿勢。筋力の少ない女の子に多く、腹筋やお尻の筋肉不足から腰痛や生理痛なども多い。



脱カタイプ

お腹を突き出し、背もたれに寄りかかる悪い姿勢。楽に感じることからこの姿勢を繰り返すことで、筋力が低下してすぐに寝転がりたがる場合も多い。尾骨痛を引き起こすこともある。

悪い姿勢が起こすさまざまな状態

学力への影響

- ・集中力がなくなる
- ・イライラしやすい
- ・視力低下、あくびが多い
など

運動能力への影響

- ・歩く、走るのが遅い
- ・体力がなく転びやすい
- ・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
- ・肩・腰の高さが違う
など



日常生活習慣の改善とセルフケアを組み合わせながら

生き生きとした健康的な体へ



成績が悪い子は姿勢が悪い？姿勢が良い子は成績が良い？

なぜ成績が悪い子は姿勢が悪いのでしょうか？

姿勢が悪いと収縮している筋肉部分の血液の流れが悪くなり、胸の圧迫から深い呼吸ができず、脳や全身に運ばれる酸素が不足します。そうすると脳の活動が低下し、集中力が低下します。さらに前のめりの姿勢は首・肩・腰だけでなく内臓まで影響を与えます。また大きな負担が長時間加わることにより、感情の起伏が激しくなりイライラし、物との距離が近づくため視力にも悪影響を及ぼします。良い姿勢をすることの効果はあまりにも大きいのです。

◆ 良い姿勢の期待される効果

胸が圧迫されず呼吸が深くなる

血液の循環が良くなる

酸素が脳・全身に行き渡り

集中力持続



良い睡眠でスッキリ!!

睡眠時、正しい姿勢を身につけているとストレスがなく、リラックスした状態が続くので深い睡眠をとることができます。睡眠の質が良いと翌朝の目覚めもよく、脳もスッキリします。

姿勢が良くなれば運動能力もアップ

姿勢が良くなることの効果は運動能力にも影響を与えます。

骨盤から背骨と胸郭を含めた体幹部を安定させることができるので、関節可動域が広がり、体がスムーズに動きます。「体幹」が安定しているとは「姿勢」が良いことと同義です。

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できる」という理論が明らかにされています。



運動能力を
上げるには

姿勢を良くして
体幹部を安定させる

バランスの良い状態で
鍛えることで効果アップ！

ケガの多いこども

さらに...

よく転ぶ、よくケガをする、そんなこども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、足が上がりにくく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素早くできないので大きなケガにつながってしまいます。

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ども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伸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体の形成がうまくいかず身長が伸びないといったことがあります。

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。

また子どもの中には正面から見たときも側方に弯曲していたり、背骨がねじれている脊柱側弯症になっている場合も少なくありません。

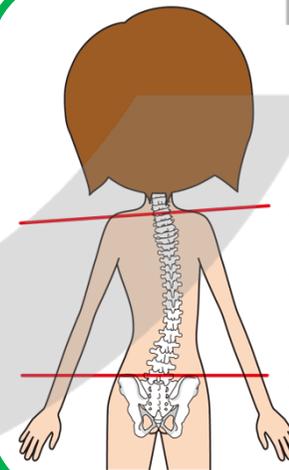
◆放置すると怖い脊柱側弯症（せきちゅうそくわんしょう）

最も注意したい背骨の疾患のひとつが脊柱側弯症です。

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真っ直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背骨が S 字状に側方へ曲がり、その上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、思春期に弯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。弯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があります。

イラストで見る
側弯症



背骨が弯曲しているので非常にバランスが悪く、肩や骨盤、肩甲骨の高さが左右で違います。

私たちにできる成長のサポート

◆なぜだめなのかを大人が理解する

時代の流れと共に子ども達の生活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、同じ姿勢で遊ぶことが増えました。間違った姿勢で長時間いることにより、骨や筋肉がゆがみを起こしてしまいます。その状態で成長期を過ごすとうが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。「頬杖をつく子どもが多い」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・腰痛などの症状も出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達が持って接することにより、子ども達の成長をサポートすることができます。

正しい姿勢の基礎を作る成長期

内科的な検診は医師、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、子ども達の健康をサポートしていただければ、全ての子ども達が心身ともに、健やかに成長していくことと信じています。

姿勢の指導実績 No. 1

指導のべ 3000 人 学校講演依頼 100件実施

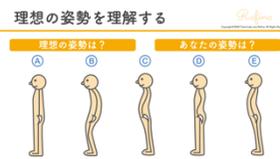
講演風景

◆「こどものための姿勢教室」

2014年より姫路市の子育て教育分野での講演会を行い、2020年までに96校での講演依頼実績がある。

内容として子どもと大人が楽しくわかりやすいことを第一にしており、「家に帰って子どもとやれる」ことを心がけて話をしている。

対象として PTA 等の大人を対象にしたものや学年集会など児童に対してなど幅広く講演を行っている。また代表的なテーマとして「こどもの姿勢、気にしたことはありますか？」などがある。



こどもの成長期をサポートするプロの指導は
「姿勢教室」にお任せください！



※弊社 HP はこちら 