

お子さんの「姿勢」が気になったことはありませんか？

無脊椎動物？



お家のソファで、お子さんがグダ～ってしていることないですか？

うちの子も、すごい格好(よくない姿勢)でテレビを見たりタブレットを触ったりしています。いつも私は「姿勢！！」と声をかけていますが、その瞬間は背筋が伸びても、数秒後にはまるで脊椎のない生物かのようにグダ～っと崩れていきます…

最近では体を包み込むようなクッションや、寝そべることのできるソファなど、生活で快適を感じる機会が多いと思いますが、子どもの姿勢や体幹に影響が出ないか心配です。



人の話を聞くための筋肉

姿勢が崩れる原因として、集中力や意識といった「やる気」のような内面の問題ではなく、実は、自分自身の体を支える筋肉が適切に身についていないことが考えられます。

「学習活動に向き合う」「人の話を聞く」ためには、まずは体の動きを止める(姿勢を維持する)必要があります。姿勢を維持するためには、背筋や腹筋などの体幹まわりの筋肉が活躍します。これらの筋肉を適度に緊張させることにより姿勢は保持されます。

自然に正しい姿勢を保つことができるようになれば、血流が良くなり、酸素が全身に行きわたることで、脳の働きを活性化し集中力を高めます。



学力向上のための体づくり

「学習活動に向かう力」「人の話を聞く力」を育てるためには、幼少期からの全身運動(体を動かした遊び)が大切です。机に向かって勉強することも大切ですが、外に出てしっかり体を動かすことも大切です。十分に体を動かして遊ぶことにより、体を支える筋肉が育ち、学習を支える「体」が育ちます。

「知」を伸ばすには、まずは「体」を育てましょう！

たまには、「勉強しなさい」を「一緒に遊ぼう」に変えてみてはどうでしょうか。

右のページに、親子で室内でもできる体幹トレーニングを紹介します。写真撮影のために我が家で行いましたが、子どもは右の3つだけでも汗だくになって、「もっと遊びたいー！」と。ほんの少しの時間でも、子どもの体と心は満足するんだなと改めて感じました。お子さんとお家で過ごす時間に、ぜひ取り組んでみてください！



レッツ 体幹トレーニング

【ボールトンネル】

- ①子どもは両手を床について体を伸ばした姿勢でうつ伏せに寝転がる
- ②保護者は子どもに向かって横からボールを転がす
- ③子どもはボールが体に触れないように、ぐっと大きく体を反らせる

腕やお腹、背中の筋肉を同時に使う複合的な体幹トレーニングで、腹筋と背筋をバランス良く鍛えられます。子どもが慣れてきたら、ボールを転がすスピードを変えたり、フェイントを入れたりすることでゲーム性が高まるため、飽き性な子どもにもおすすめの自宅で行える体幹トレーニングです。



【片足バランス→手押し相撲】

- ①両手を横に開き、片足でバランスをとる
- ②片足立ちの状態、手押し相撲をする

姿勢を維持する動きは体幹アップに効果が期待できます。

まずは片足で10秒バランスがとれるかを確かめましょう。うまくできたら、時間を延ばしたり軸足を入れ替えたりしましょう。手押し相撲は、ケンケンジャンプでバランスをとっても構いません。両足がついたら負けです。顔同士や頭同士がぶつからないように気を付けて行いましょう。



【雑巾がけ競争】

- ①両手で雑巾を押さえて、四つん這いになる
- ②膝を軽く曲げ、お尻を持ち上げた姿勢で雑巾がけをする

雑巾がけ競争は日常生活の中で取り入れやすい体幹トレーニングで、腕・足・お腹の筋肉を鍛えつつ、体勢を保つためのバランス感覚も鍛えられます。家もきれいになって一石二鳥ですね。

壁や物にぶつかる危険があるので、雑巾がけ競争を行なう際は、子どもが顔を上げて前を見ているかをしっかりと確認しましょう。

