



# 食育健康だより

トベラこども園  
令和3年12月発行

## 「正しい姿勢」

正しい姿勢には、集中力が高くなる、運動神経が良くなる、イライラしにくい、疲れにくくなる、身体の不調を予防できる等のたくさんの効果があります。これから大きくなっていく子どもは、今のうちから正しい姿勢を意識することが大切です。姿勢をよくすることは、心と身体に大きな影響を与えます。姿勢を正して、自身の持つ機能を最大限に引き出し、健康な身体を手に入れましょう。

### ☆背中がしっかり伸びた姿勢を取るために



正しい姿勢の表現で共通していること。それは、、、  
「背中がしっかり伸びている」ということです。普段私たちが良い姿勢と感ずるのは、背中が伸びた（専門的には体幹が伸展していると言う）姿勢の時なのです。「うちの子は姿勢が悪くて。。。。」という時には、子どもの背中が曲がっているイメージではないですか？このように正しい姿勢というのは、背中がしっかり伸びているかどうか、がポイントになります。

### ☆足底への刺激と体のバランスの関係



人が二本足で立つときは足底(そくてい)つまり足の裏でバランスをとっています。足の裏には「メカノレセプター」と呼ばれる感覚受容器がたくさんあり、このメカノレセプターというセンサーがどのように体重がかかっているかを感じ取り、体に司令を出し、バランスをとっています。メカノレセプターを活性化するためには足の指を使う、足底を刺激することが大切です。一番簡単にこの二つを行なうことができるのは、ずばり裸足で過ごすことです。子どものバランス能力の発達にとって裸足で過ごすことは、とても効果的であると言えます。

### ☆大人も姿勢が正しくなるように気を付けること

大人が良い姿勢であれば、それは子どもにも自然と伝わるでしょう。しかし、大人がだらっとした姿勢で、子どもと同じようになってしまいます。やはりここは大人たちが良い姿勢をお手本として見せてあげる必要があるでしょう。良い姿勢のお手本、といっても全く難しいことではありません。子どもに「良い姿勢のポイント」だけ伝わればよいですから、始終良い姿勢をとり続ける必要はないのです。



#### 【参考資料】

<https://kodomotoshisei.com/kodomotoshisei/otonagadekirukoto/>  
<https://k-kori.com/kaisyuhou/76.html>  
<https://norokka.com/1086/>