



食育・保健だより

トベラこども園 2019年9月発行

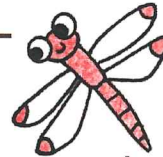
正しい姿勢とは？

正しい姿勢とは背筋をピンと伸ばすことではなく、自然とキープしやすい、体に負担のかからない体勢のことです。

「正しい姿勢はキープするのが大変……」と感じている場合、実はその姿勢は誤りです。無理に筋肉を使って背筋をピンと伸ばすと、本来のS字型にカーブした背骨を伸ばすことになり、背骨に負担がかかってしまうのです。



正しい姿勢のチェック法



背骨の上に頭がありますか？

(前から見て、肩の位置など体が左右対称かどうか確認します。)

S字カーブが保たれていますか？

(壁に背中を向けて、かかとを少しだけ前に出し、お尻と背中をつけます。)

(このとき頭が壁についているか確認します。)

重心が正しい位置にありますか？

(裸足になり床の上に立ちます。足首と床が直角になっているか確認します。)

骨盤が起きていますか？

(椅子に座り、足を床につけます。お尻とかかかとが直角になっているか確認します。)

以上の方法で良い姿勢かどうかをチェックすることができます。できていれば、いい姿勢といえます。とても簡単なのでぜひチェックしてみてください！

簡単＆楽しい！姿勢をよくする習慣

子どもに正しい姿勢を覚えてもらうには、お父さんお母さんのサポートが大切です。無理のない範囲で、以下のような習慣づけを手伝ってあげましょう。



• 正しい姿勢で親子の集中時間をつくる

読み聞かせ・おえかき・ラジオ体操・簡単なヨガのポーズなどがおすすめです。正しい姿勢を意識しながら10分程度楽しみましょう。

• 1日1回は思いっきり体を動かす

全身の筋力を使い、血流を良くすることで、正しい姿勢をキープする力を高めます。遊びに出かける時間を決めておくと、習慣になりやすいです。

• 叱らない声かけで良い姿勢を定着

「少し本と目が近いね」「もっと背筋を伸ばすとカッコいいよ」など、子どもに気づかせる声かけがおすすめです。

正しい姿勢がとれていたら、その都度褒めてあげましょう。正しい姿勢を自分でとろうとする力を育てます。



ひざ・ひじ・こしが90°になるようにしましょう。



横から見て頭・肩・骨盤・足が真っ直ぐになるようにしましょう。