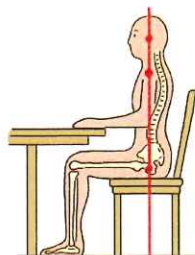


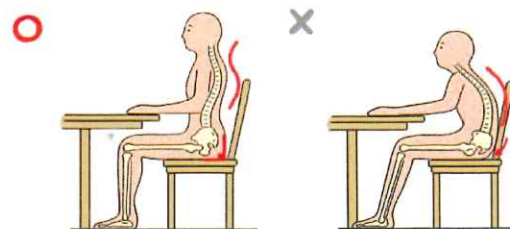
3. あごを引いて、背もたれには寄りかからないで座る



背もたれは、姿勢を正すためではなく、休憩の時に少し使用する程度にしましょう。背もたれに寄りかかると、骨盤が倒れ、姿勢が悪くなってしまいます。

正しい座り方＝重心があっている

正しい姿勢になるために一番に気をつけるべきこと。それは、座っている時でも立っている時でも同じように、「重心の位置を正しく保つ」ことです。側面から見ると 耳→肩→股関節が直線上にある。



(左) 骨盤を立てて座るのと、(右) 骨盤が倒れた状態で座るのとでは姿勢はこんなに変わります。

右図は、いわゆる「骨盤が寝ている」状態。骨盤が、後ろに倒れることで、背骨も S 字カーブを保てなくなります。この骨盤の状態では、背中だけを伸ばしても、背骨はすぐに丸まってしまいます。

「背中を伸ばす」だけでは、いい姿勢にはなれないのです。「骨盤を立てる」ことを意識して座るようにしましょう。

～参考文献～

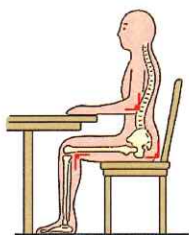
正しい姿勢と身体の仕組み <https://norokka.com/900/>

良い姿勢が身体と心にもたらす5つのいい事 <https://norokka.com/1007/>

正しい姿勢には、運動能力が高くなる・イライラしにくい・疲れにくい・集中力が上がる・身体の不調を予防できる等の沢山の効果があります。「姿勢を注意しているけれど、何度言っても治らない」そんな方は、伝え方を少し変えてみませんか。きっと子どもも、注意をされたときには「姿勢を正そう」としているはずです。すぐに崩れてしまうのには、正しい姿勢の保ち方を理解していないからという理由があるのではないのでしょうか。言葉のかけ方次第で、ぐんと理解がしやすくなります。

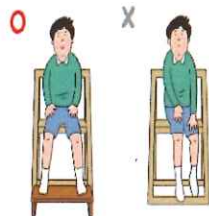
○正しい座り方

1. 3つの角度が90度になるように座る



ひじ、腰、ひざの3つの角度が 90 度になるように、意識して座ります。一人ではわかりにくいので、お子さんの姿勢を横から見てあげましょう。この角度にならない場合は、机や椅子の高さが合っていないということです。机や椅子、座っている環境ごと見直しましょう。

2. 足の裏全体をしっかりと床につける



足がつかないとバランスが崩れ、いい姿勢を保つことができません。足は適度に開き、足の裏全体が床に着くように座ります。足がつかない子どもには、サイズのあった椅子を用意したり、足台を使用したりすることを検討しましょう。