



食育健康だより

令和5年3月発行 トベラこども園

子どもの姿勢についてのお悩みで最も多いのが「座っている時の姿勢の悪さ」です。姿勢を正しくするためにどのような工夫をすればいいかなど具体的に紹介します。

姿勢を改善するための環境作り

○猫背になる 改善方法:椅子と机の高さを改善する

① 足の裏が床についている

足の裏がきちんと着くように調整しましょう。



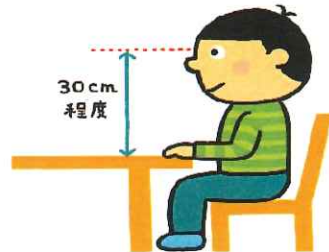
② 足首・膝・股関節が全て直角になっている

分かりづらい場合は横から太ももを見て、太ももと床が平行になっていれば正しく、並行でない場合は椅子が低すぎるか高すぎるかのどちらかです。

③ 机上面と目の間が 30 cm程度離れている

椅子の高さが合っても机が高すぎると作業がしにくくなります。反対に机が低すぎるとのぞき込む姿勢になり、猫背になってしまいます。

踏み台を使うのも一つの方法です！



○おしりの位置がずれる

椅子に真っ直ぐ座れずおしりがどンドン前にずれてしまっている状態です。人の姿勢は立っている時が最も真っ直ぐになりやすく座ると崩れる傾向にあります。



改善方法：摩擦力で予防する

滑り止めをおしりの下に敷き、ずれそうになるのを摩擦力で防止します。滑り止めシートを適当な大きさにカットし座面に敷くことで、おしりがずれないのでそれ以上姿勢が崩れることがなくなります。

体幹を鍛えて筋力をつける

正しい姿勢を維持するためには筋力も必要です。運動不足にならないように遊びながら体を動かすサポートをしてあげましょう。バランス良く体を動かすことがポイントです。足裏の踏ん張りを強くするために足ジャンケンをするなどもおすすめです。



姿勢改善に効果的な運動遊び

子どもの姿勢を改善するためには単に筋力を鍛えるだけでなく、遊びを通して楽しく体づくりを行っていく事が大切です。「だるまさんがころんだ」「おしくらまんじゅう」「しっぽ取りゲーム」など遊びながら体幹筋や脚力が鍛えられます。



子どもの姿勢の悪さは言葉で伝えてもなかなか改善しません。一緒に姿勢チェックをしたり、遊びながら筋力を付けたりして楽しいと感じてもらうことが大切です。

参考資料：<https://www.karimoku.co.jp/blog2/karibana/article/000142.php>

月間保育とカリキュラム 2023年11月号