

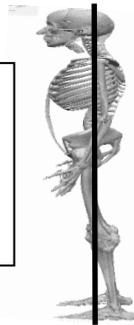
# 理学療法士からのお便り

良い姿勢とは ～お家でもできる姿勢の気を付け方～

こんにちは。理理学療法士の崔 晃徳です。直接、児童と体のことについて話す機会が増え、嬉しく思います。今回は体の成長の土台にもなる「姿勢」についてお話をさせていただきます。「姿勢に気を付ける」にはどのような事に注意を払うことがよいのか、ご家庭でもできることも踏まえて、お話させていただきます。

## ●良い姿勢とは

- ①頭から足まで一直線  
(背骨は少し湾曲がある)
- ②体の重心の偏りが無い
- ③体が力みすぎている



良い姿勢



悪い姿勢  
背中が丸い  
腰が前が出る  
重心が偏る



上記3つが大切になります。

『良い姿勢』をとる際に、腰を反りすぎたり、肩・腰に力が入りすぎたりして、力みが多かったりすることで、体に負担が多く、結果として『体に負担のかかるまっすぐな姿勢』となります。

## ●良い姿勢とるにあたって体の状態として

### ①小学生の時期はいろいろな動きを覚えながら習慣化させる時期

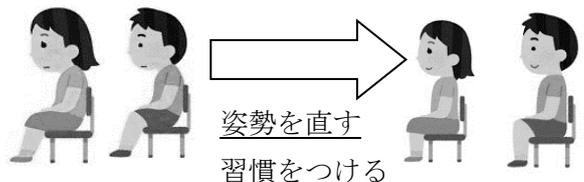
小学生は体の動かし方や力の入れ方を体に覚えさせ、その動き方を身につける時期です。

### ②子どもの力や耐久力はまだまだ発展途上

体の安定性が向上することで、目の動き方が安定し、集中力の成長にもつながります。

### ③崩れてきたら姿勢を直すことを覚える

座る姿勢は特に崩れやすいため、  
20分程度に一回は姿勢を直すことを覚えると良い。  
※姿勢を直せなくても意識させることが最初は大切です。



## ●姿勢を作るための準備体操

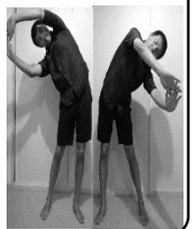
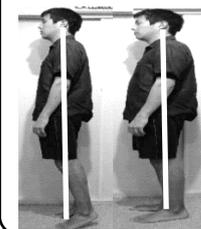
### ①踵の上下の動きの中で、下げた時の振動を頭に伝える (かかところが痛くない程度の勢いをつける)

踵を下げた時の振動が頭に響くようにする。  
この振動が足元から頭の先まで響くと良い姿勢である。

### ②全身の力を抜くためのストレッチする

立った状態で脇を伸ばしたり、体を回したりして、  
体の余計な力を入れないようにします。  
※座った状態でも上半身の力を抜けると良いです。

### ①踵上げ下げ ②全身の力を抜くストレッチ例



## ●そのほかの日常の生活動作での注意点

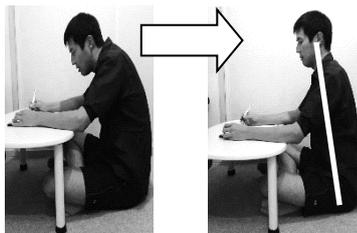
勉強や食事の姿勢やテレビを見ている時等座わる姿勢が丸くなりすぎないようにする。

### 基本の座り方

- ・背中はまっすぐ
- ・足に床を付ける
- ・お尻の左右均等に体重を乗せる
- ・崩れたら直す



背中が丸くなることや姿勢が崩れてきたら基本の座り方に姿勢を直す。



良い姿勢をとる事で、体の動きや日常の動作が行いやすく、体への負担も減ります。また、『姿勢は毎日の習慣の積み重ね』になります。毎日のことなので大変なことはありませんが、可能な範囲で、お子さんに対して気にかけていただき、ご家族の方も一緒に姿勢がよくなれば幸いです。

理学療法士 崔 晃徳

