

こんにちは。理学療法士の崔です。子どもたちの様子は、冬休み前より、成長している様子が伺えます。これも、冬休み中に学校生活以外の体験や経験したことが、学びや成長につながっていると感じます。それも、冬休みにご家庭の関わりがあったからだと感じています。学校でもご家庭でも子どもにとっては貴重な経験や体験になり、成長につながっています。

今回は、姿勢の目的をお話させていただきます。立ち姿勢や座る姿勢は「その姿勢をとることが目的ではありません。」「座って字を書く」「座ってご飯を食べる」「立って歩く」「立って顔を洗う」等 <<それぞれの姿勢をとることの次には何か行動や目的があります。>>

姿勢を保つときに次の動きのしやすさが大切になります。

見た目に動きやすい姿勢でも力が入りすぎていると動きにくかったり、首や背中、腰の硬さにもつながります。もちろん、姿勢の崩れやすさを体が覚えてしまい、姿勢や動きの偏りやくせにもなます。

効率の良い姿勢の見た目	見た目	負担のかかる姿勢の見た目
	頭の頂点 耳 肩 腰骨 股関節 (膝) が一直線にあると 見た目は良いです。	

●良い姿勢をリラックスしてとれることで体には何が起こるのか!!!

楽に姿勢がとれるとお腹に力が入りやすくなり、バランス能力の向上に繋がります。

力まずに姿勢が作れると呼吸がしやすく、インナーマッスルも働きやすくなります。それにより、体が安定し、バランス能力も向上します。そのため、**手足の力が入りすぎず、力を加減しやすくなったり、バランスも崩れにくくなります。**

その他にも、姿勢の良さは脳の活性化や意欲の向上にも影響が出るといわれています。

姿勢をとるときに、背中が丸くなりやすかったり、力が入った状態していると、動きが偏ったり、手足も力が入ってしまいます。その場合、同じ姿勢をとる疲れやバランスの悪さがみられます。

リラックスして姿勢を取るための例



脇を伸ばすストレッチ
お尻を伸ばすストレッチ

ストレッチをする際には
腹式呼吸をすることで

お腹に力が入り、リラックスしやすくなります。



「良い姿勢を保つこと」「良い姿勢に直せること」「力が入りすぎる姿勢」が何につながるか、今回のことで知っていただけたら幸いです。さまざまな姿勢で力が入りすぎているか、長くバランスが崩れている姿勢になっているか等、見ていただくと良いかと思います。