

## よい姿勢をこころがけましょう

人のからだは、背骨と骨盤、それらを支える筋肉によってバランスが保たれています。よくない姿勢や運動不足が続くと体にゆがみが生じ、肩こりや腰痛、内臓の不調など全身の健康に影響します。特に子どもの頃は成長する時期であり、良い姿勢で過ごすことは将来的にとっても大切です。子どもも大人も日々の座り方や立ち方を意識し健康に過ごしましょう。

### ⚠️ こんな姿勢していませんか？

《よくない姿勢の例》



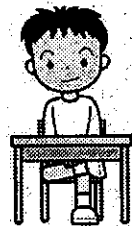
●前かがみ(猫背)  
⇒肩こりや腰痛を引き起こします。内臓も圧迫されま



●背もたれにもたれる  
⇒腰に大きな負担がかかります。首や肩への負担も大きいです。



●足をぶらぶらする  
⇒足が床につかないと、踏ん張ることができず骨盤が不安定になります。



●足を組む  
⇒骨盤や股関節が傾きます。

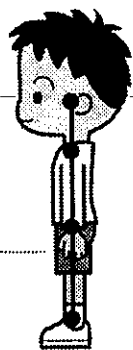


### よい姿勢のチェックポイント



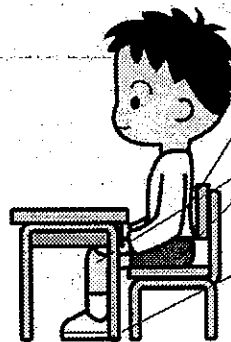
【立っているとき】

- まっすぐ前を見る
- 耳・肩・腰の中心・くるぶしを一直線にする

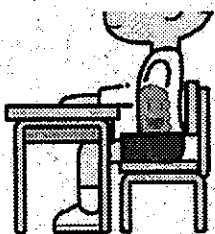


【座っているとき】

- 背もたれは使わない
- お尻と膝の角度は90°にする
- 両足を床にしっかりとつける



### ★ よい姿勢の効果 ★



●消化吸収が良くなる  
⇒内臓がスムーズに働きます。



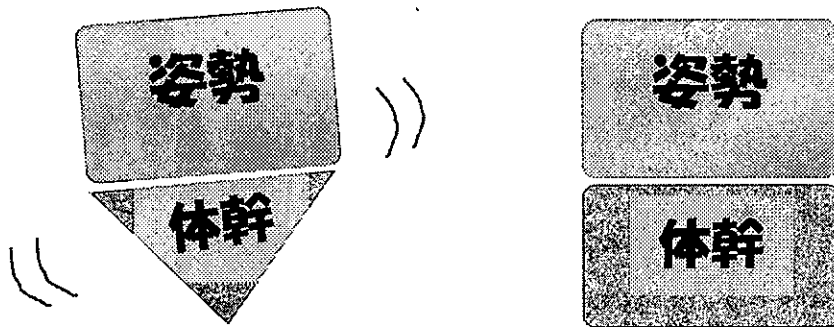
●集中力がアップします  
⇒胸が開き、しっかり呼吸ができることで集中力がアップする。



●体がスムーズに動く  
⇒筋肉がほどよく緊張し、力が入りやすいため、体がスムーズに動く。

# 体幹を育てる運動遊びについて

体幹が育つと運動能力がつくだけでなく、日常動作でもからだを思い通りに動かすことができるようになります。また、体幹が育つことで、体が頭や腕の体重を支えることができるようになり、良い姿勢がとれるようになります。遊びの中で色々な動きを経験して、楽しみながら体幹を育てましょう。



**体幹とは・・・**  
 体の中心(胴体)にある筋肉のことを体幹といいます。

## ★ハイハイは歩くことへつながります★

ハイハイをすると

- 背筋(バランスをとる筋肉)が鍛えられます。
- 目と手、手と足など、2つ以上の部位を同時に使う動作も育ちます。



立ち上がった時に

- バランスがとりやすくなります。
- 転びそうになった時に手を伸ばして危険を回避しようとします。

体幹を育てる

## 家庭でできる運動遊びについて

お風呂や寝室に行くときなどの移動時間にするのもよいでしょう。ちょっとしたすき間時間が「運動遊び」の時間にかわります。

**まてまて(年齢の目安:1歳頃)**  
 ハイハイをしようとしている子どもに大人が覆いかぶさります。子どもが少し進んだら、「まてまてまて～」と言いながら追いかけてみましょう。

**トンネルくぐって(年齢の目安:1~2歳)**  
 大人はお山座りをします。子どもは足のトンネルをくぐります。好きな乗り物に変身するように声をかけたり、トンネルの高さを時々低くするのも良いでしょう。

**おしりすいすい競争(年齢の目安:3~4歳)**  
 お山座りの状態で直進する競争をしましょう。

**手押し車(年齢の目安:4~5歳)**  
 大人が子どもの足を持ち、子どもは、手の力だけで前に進みます。