

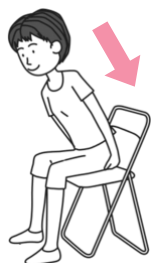


## 姿勢良く座るためのお話

座る姿勢が悪いと集中できなかったり、疲れやすさの原因になります。  
特に猫背は肺が広がらないため呼吸が浅くなり、脳への酸素が不足してボーっとしやすくなります。



「背筋をピンと伸ばしなさい」と注意されたり、注意したことはありませんか？  
人間の構造上、座る姿勢は脚に引っ張られて骨盤が後ろに傾くため、自然と猫背になります。また、背筋を伸ばすことを意識し過ぎると逆に反り腰になってしまいます。



### ～姿勢良く座るコツ～

姿勢良く座るには「前かがみでイスの一番後ろに座る」ことが重要です。  
このように座ってから体を起こすと、背もたれに体が支えられて骨盤が立つので背筋もまっすぐに伸びます。

### ～遊びと運動で姿勢を改善～



ヒトは姿勢を維持する時、抗重力筋(重力に対して姿勢を保つために働く筋肉)が働いて筋肉をちょうど良い強さに緊張させ続けていますが、**幼児期～児童期は筋肉の活動や感覚が未熟であるため、姿勢を一定に保つことが苦手**です。

また、複数のことを意識することが苦手であったり、他の物に興味に向かって姿勢が崩れてしまうこともあります。意識していなくても良い姿勢が保てるように、バランスや体幹をつける遊びや運動を行ってみましょう。

### 体のバランス・体幹をつける遊びや運動



雑巾がけレース



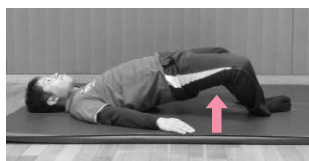
スケートボード



手押し車



長縄渡り



仰向けで足の裏を合わせてお尻上げ



座った姿勢から両脚を体に引きつける