

# 正しい姿勢が保てる身体づくりは幼児期から！

今年度もあと2ヶ月！4月には進級や入学が控えていますね。  
今回は私が定期購読をしている“FQ kids”から「子どもの正しい姿勢」についてお伝えします。  
ところで、みなさん！！我が子のこんな“困った”ありませんか？

食事中  
立ち歩く

姿勢が  
悪い

落ち着き  
がない

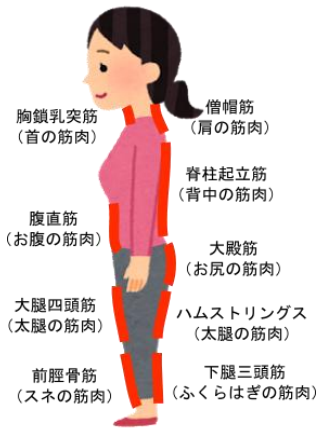
集中力  
がない

これらの“困った”は、やる気や意欲の問題だけでなく、こんな原因も隠れているかもしれません。

抗重力筋の未発達

自律神経の不調

前庭覚の未発達



現代っ子に足りないのはこっち！  
厚着のしすぎもNG

自分の状態がどのようであるか  
把握できず姿勢が乱れている  
ことに気づかない

では、どうすればよいのか？姿勢維持のために知っておきたい日常生活の中での工夫を紹介

知っておきたい親の知識	
着替えを最後まで自分でやらせる	腕の通す、裏返しを直す、ファスナーをするなど着替えには多様な動きが必須とされています。立って行うことでバランス感覚も養えます
雨の日は自分で傘をさして歩く	傘を持つには腕、手首の筋力や握力、傘を上差し続けることで体幹が鍛えられます。
床の雑巾がけで一石二鳥	四つん這いで雑巾がけをする動きは最上級の抗重力筋トレーニングとされています。親子で競争すれば楽しさもUP
お家で出来る抗重力筋 UP ワクワク遊び	
たまごゲーム	子どもがうつ伏せになり、大人が上から覆いかぶさり両腕で抱え込む。子どもは両腕から抜け出せたら勝ち。
人間登り	大人の身体を木に見立ててよじ登る遊び。

タブレットやベビーカーなど便利な物が増えている現代。

しかし、使う時間や子どもの成長に合わせて見直しをしないと、姿勢を保つために必要な“抗重力筋”の衰えにも繋がっていきます。「姿勢を正しなさい」と注意をする前に、日頃の生活を見直すことから始めてみてはいかがでしょうか？