

のびやか

四日市市立富洲原中学校

保健室

令和6年10月10日(10月号)

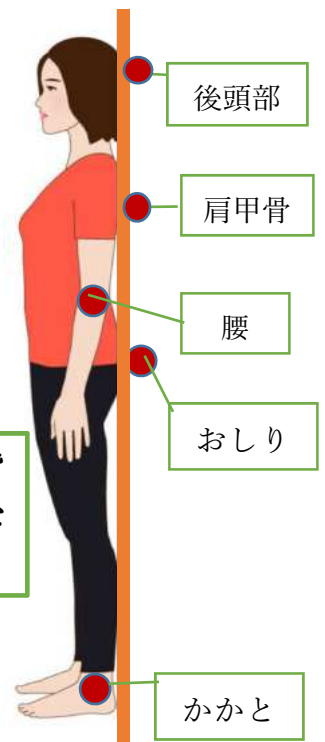
正しい姿勢って!?

正しい姿勢とは、身体を横からみたときに背中から腰までがS字カーブを描いている状態です。なぜ、正しい姿勢はまっすぐではなくS字カーブなのか。それは、二足歩行の場合、背骨がS字カーブを描いている方が重力の負担を軽減し、なるべく身体に負担をかけず速やかに行動しやすくするためです。

正しい姿勢かな? 自分の姿勢をチェック!!

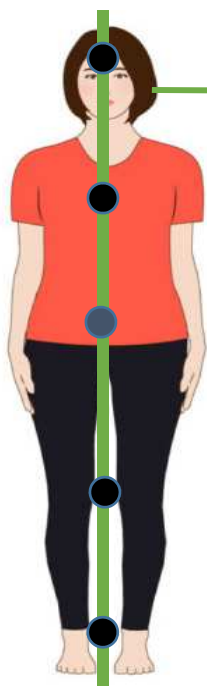
- ① まず両足の「かかと」を壁につけ、つま先をそろえて自然に立ちます。
- ② まっすぐ前をみて次の5点が理なくできているかチェックします。
チェックポイント1 後頭部を壁につける
チェックポイント2 肩甲骨を壁につける
チェックポイント3 おしりを壁につける
チェックポイント4 かかとを壁につける
チェックポイント5 腰に手のひら1枚がはいる
- ③ この姿勢を1分間維持します。

一か所でも壁につかないと、姿勢が悪くなっている状態です。特に巻き肩や猫背だと肩甲骨が壁につきづらくなります。簡単にできるので、『自分の姿勢ってどうなんだろう?』と是非一度チェックしてみましょう。



チェックポイントがすべて OK なら

あなたの姿勢は合格です。



正面から見た時に、頭の中心(眉間)、胸の中心、みぞおち(お臍)、両膝の間の中点、両くるぶしの中心が一直線になっているのが良い姿勢です。

横から見た時は、頭(耳たぶ)、肩、大転子(股関節の中心)、両膝の中央、外くるぶしが一直線になっているのが理想の姿勢です。



鏡の前に立って

姿勢をチェックしてみよう

姿勢が良くないとどうなるの？

一般に悪い姿勢と言われる状態では、筋肉や関節への負担が増える他、肩こりや腰痛、関節痛などを引き起こしやすくなるといわれています。また、高齢の方では背中が丸まることによって転びやすくなったり、腕が挙がりにくくなったり、気分が落ち込みやすくなることがわかっています。悪い姿勢が必ずしも何らかの症状を引き起こすとは言い切れませんが、無理のない範囲で良い姿勢を心がけましょう。

中学生の姿勢 大切なこと

椅子に座った時にまず意識してほしいのは「骨盤を立てること」です。

背もたれにもたれかかったり、猫背になったりしないように意識して、股関節と骨盤の高いところが一直線になるようにまっすぐに骨盤を立てましょう。

骨盤を立てないままで背筋を伸ばしてしまうと、腰に負担をかけて腰痛の原因にもなってしまいます。



首の使い方にも注意。

目と対象物は 30cm 離す姿勢を意識

スマートフォンや参考書を見るために首を過度に倒してしまうと、首のS字が伸びて「ストレートネック」と呼ばれる真っすぐな状態になってしまいます。ストレートネックになってしまうと首や肩周りの筋肉が固まってしまい、頭痛や肩こりを起こしてしまう危険性があります。

参考: <https://std-ie.jp/tips/tip70.html>



参考書を読んだりスマートフォンを見たりするときは、目と対象物を 30 センチ程度離すことを意識し、なるべく姿勢を保ったまま真正面で見るように心がけましょう。

成績アップは、正しい姿勢から!?

姿勢が整うと、脳への信号伝達がスムーズに行なわれ、情報を処理する力や記憶力が高まるとされています。正しくからだの位置を保つことで、深い集中状態に入りやすく、短時間で効果的な学習ができるようになります。

また、よい姿勢で机に向かうと、体内のホルモンバランスが整い、ストレスを軽減できるともいわれています。そして、背筋を伸ばすことで自信を高め、ポジティブになれるのです。勉強中の姿勢を少し正して、より充実した学びとおだやかな気持ちを手に入れましょう。

参考: <https://www.gakken.jp/homestudy-support/useful-info/22420/#moku1>