2019年 12月

子どもの姿勢が心配です

子どもの姿勢は誰の責任？…あるウェブサイトに「子どもの姿勢は親の責任」というタイトルがついていて、思わず読んでしまいました。

確かに、筆者が見た範囲でも、子どもたちの姿勢はあまり良くありません。子どもに限らず、高校生も若者も、あっ、そうそう、いつも講座でお会いしている中高年の皆さんも、個人差はありますが、全体的には姿勢がいいとは言えません。でもそれは親の責任なのかなぁ…と、読み進めますと、なるほどですね。

子どもは姿勢なんて気にしていない…

子どもは姿勢がいいかどうかなんて、自分では気にしていません。勉強しているときもテレビを見ているときも、だら～んと椅子に寄りかかっている方が楽ですし、自分から姿勢を正そうなんて気は起こりません。子どもが自分で姿勢の悪さに気づくことはまずないので、周りの大人がしっかり声かけをしていかなければ、その姿勢のまま大きくなってしまいます。（FUNGOAL のウェブサイトより引用）

なるほど、それはそうですよね。いろいろな能力の中で、自然に開花するものもあるでしょうが、姿勢に関しては周囲の大人が教えなければ気づきません。その前に、肝心の大人が姿勢の大切さをわかっている必要があります。これは私たち大人の健康問題でもあります。

姿勢が悪くなる原因…これは子供も大人も共通の課題です。

① **スマホやゲーム**:何かに寄りかかって長時間うつむいている姿勢で首の筋肉に負担がかかり、それをカバーするために肩や背骨などがゆがみます。

② **運動不足**:外で遊ぶ子供も、外を歩いている大人も見かけなくなりました。姿勢を維持するには筋力が必要ですが、それが弱っているのです。

③ **正しい姿勢を知らない**:家庭でも学校でも、「姿勢」を教える機会が少なくなっているようです。

健康面への影響…姿勢が悪いと骨格が歪み、その歪んだ骨格にさらに歪んだ状態で筋肉がついてしまうためにどんどん身体が歪んでいってしまいます。

姿勢とは生活習慣であり、良い姿勢をしているだけで、良い姿勢に必要な筋肉が自然についてきます。大人になってから筋肉を修正したり、鍛えたりするのは大変ですが、成長期に習慣化すれば、特に苦労することなく、バランスの良い身体に育てることができます。

筆者も身長が高いために、猫背が身についてしまい、これを治すのに現在もトレーニングを続けています。

将来苦労しないために、一刻も早く「姿勢」を教えてあげてください。

こんな症状は姿勢のためかも…理由もなく体調が悪いと感じている子どもが増えていますが、それは姿勢の悪さが原因かもしれません。

肩こりや腰痛：普通子どもは肩などこりませんし、ましてや何か特別にスポーツでもしていない限り、腰痛なども起こりません。実際、優しい手にも肩こりの小学生がときどき連れられてきます。

頭痛やめまい：肩周りや首の筋肉がこってくると、それが頭痛やめまいの原因になることもあります。

イライラする：前かがみの猫背の姿勢のままでは呼吸が浅くなり酸素不足になります。これは緊張や不安が続いて交感神経が優位になり、身体が戦闘状態になっているときと同じです。

疲れやすい：酸素不足はさまざまな臓器の働きに影響します。集中力がない、根気が続かないなども同じ原因です。良い姿勢は疲れやすく感じるかもしれませんが、実は逆で、身体のしくみに合った形なのです。

自己肯定感が低くなる：姿勢が悪いとやる気がないように見られてしまい、姿勢の良い子と比べて先生や親から注意を受けることが多くなります。そういった状況が続くと自分に自信が持てなくなり、自己肯定感が低くなる傾向にあるようです。

するとますます「目立ちたくない」ので、背中を丸めて小さくなって暮らすようになります。これはあまりにかわいそうです。そのまま大人になった人も多いです。

「浮きゆび」との関係…姿勢がよいと、体重は足裏全体にかかりますが、猫背だったり、片足にのみ体重をかけて立っていると、それが浮きゆびの原因になります。浮きゆびになると真っすぐ立てなくなるので、さらに猫背になってしまうという悪循環です。

ためしに体重をかかとにかけて立ってみてください。膝が曲がり、猫背になって、顎が前に出ます。まるでゴリラのような歩き方の子どもが、筆者の見るところでも、本当に多いのです。「足ゆびでしっかり蹴って歩く」ことが、正しい姿勢、正しい歩きの基本です。

姿勢がいいと計算力が高まる…中学生と高専生を対象に、「楽な姿勢」と「良い姿勢」のグループで計算問題を解いてもらった結果、良い姿勢のグループが有意に正解率が高いという結果が出ました。「楽な姿勢」とはほとんどが「猫背」で、首や肩周りの筋肉が緊張するだけでなく、呼吸が浅くなったり血行が悪くなるなどの弊害があるために、計算結果に影響が出ているようです。他にも、姿勢の良い子の方が学校生活の満足度が高いという調査結果もあります。

せなかがピッ！おしりがキュッ！…筆者と一緒に住んでいる６歳女児（幼稚園年長）に、「先生は姿勢のことをどんなふうに教えてくれるの？」と聞きましたら、「『せなかがピッ！おしりがキュッ！』っていうの」だそうです。なんてわかりやすい表現なんだと、感動しました。ちゃんと教えて下さる先生もたくさんいらっしゃると思います。ありがとうございます。