

Running



Standing



## 第 1 章

# 姿勢をよくする!

まずは、「立つ」「座る」「歩く」「走る」という  
4つの基礎的運動における正しい姿勢を手に入れることから始めましょう。  
スポーツ活動中だけでなく、日常生活でもよい姿勢は不可欠!  
すでに悪い姿勢のクセがつき始めている人はクセを直し、  
そうでない人は、よい姿勢をこれからも維持していくためにぜひ取り入れてみてください。

Walking



Sitting



## パワーポジション

(スクワット姿勢)

スポーツをやるときに欠かせない姿勢が、このスクワット姿勢。次の動作を素早く、あるいは力強く行うための準備姿勢で、パワーポジションともいいます。正しい立位姿勢をとったら、股関節とヒザ、足首を軽く曲げて腰を落とします。

重心位置と肋骨をしめることは立位と同様ですが、パワーポジションの場合、柱は頭から腰までが一直線になっていることが大切です。

正しいパワーポジションがとれない理由の1つに、柔軟性不足が挙げられます。特に、股関節周辺の柔軟性が低い可能性があるため、ストレッチをしっかり行うとよいでしょう。



体がかたいと、とりづらい姿勢だよ。

ヒザが内側に入っていない?

足は腰幅が肩幅程度に開いて!

重心は足の裏のまん中にある?

あごは軽くひこう!

深く腰かけて、背もたれによりかからない!

骨盤が立っているかな? そうでないとき、背すじも伸びないよ!



## 座位

学校生活で一番多い姿勢といえます。皆さんは授業中に頬づえをついたり、脚を組んだりしていませんか? こうしたクセは、正しい姿勢を保つことができないことによつて生まれます。

頭から腰までが一本の柱になっていること、肋骨をしめることは共通しますが、座位の一番のポイントは「骨盤」です。骨盤が寝てしまった(後傾した)状態では、背骨をまっすぐに立てることはできず、猫背になってしまいます。骨盤が立っていない場合、あるいは「骨盤が立つ」という状態をイマイチつかめていない人は、p.39「骨盤転がし」を行って、正しい骨盤の位置を覚えましょう。

大 人でも子どもでも、姿勢が悪いと元気がなさそうな印象を受けたり、動くのも鈍そうに見えるかもしれませんか? スポーツを行うためにももちろん、日常生活においても正しい姿勢を獲得することは非常に大切なことです。スポーツの場合、正しい姿勢ができていない状態ではフォームが定まらないので、パフォーマンスの向上が望めないだけでなく、ケガをしてしまう危険性が増えます。日常生活においても、姿勢が悪いまま放っておくと、姿勢の悪い大人になるのは間違いありません。大人になるまで変えられなかったクセは直すのが難しく、悪い姿勢で一生を終えなければならぬ可能性が高いでしょう。

正しい姿勢や動作を身につけるトレーニングの紹介に入る前に、まずは正しい姿勢がどのようなものなのか、知っておきましょう。ここでは立位と座位、そして運動を行ってれば必ずどこかで出てくるスクワットの姿勢(股関節とヒザ、足首を軽く曲げた状態。パワーポジションといえます)について、それぞれ理想的な姿勢を解説していきます。

正しい姿勢がうまくとれない、あるいは最初は正しい姿勢がとれるけれど、時間が経つと崩れてしまうという子どもでも、大丈夫! 次のページから紹介するトレーニングを行うことで、改善できます。

# 姿勢づくりのポイント

立つ、かがむ(スクワット姿勢)、座るの各姿勢について、正しい姿勢のポイントを紹介していきます。普段から意識することで、周りから「姿勢がキレイだね」と言われるようになります!

さまざまな姿勢の基本ともいえる「立位」。立位の正しい姿勢のポイントは、①重心、②柱、③肋骨をしめる、の3つです。

足の裏のどこに体重がかかっているかを感じましょう。正しいのは「まん中」です。つま先やかかとに体重がかかっていませんか? そうではなく、土踏まずの部分を意識しながら立ってみましょう。

できない人は⇒p.31の「目つぶりバランス」を行い、足の裏の感覚を高めましょう。

① 重心

頭から足までが1本の柱のように一直線になっていることが大切です。背中が丸まっていたり、おしりが突き出たりしてはいけません。

② 柱

できない人は⇒p.56の「うつぶせ体幹」を行い、柱の感覚をつけましょう。

③ 肋骨をしめる

専門的には「腹圧を高める」といいますが、肋骨をしめると体幹に力が入った状態になります。体幹に力が入っていない、フニャフニャの状態では、②の柱をつくることもできません。

できない人は⇒p.16を参考に、肋骨をしめる感覚を理解しましょう。

## 立位



頭から足まで一直線になっている?

肋骨がしまっている(おなかに力が入っている)?

足の裏のまん中に重心があるかな?

## 目つぶりバランス



- 目的** 重心の位置を明確にする
- 方法** 足を少し開いて、まっすぐ立つ。目を閉じて、体重を前後にゆっくりと移動させる(写真A、B)。次に、左右にゆっくりと移動させる(写真C、D)。最後に、母趾(親指の付け根)とアーチの間あたりに重心がくるように調整する
- Point** 母趾球(親指の付け根のふくらみ)、小趾球(小指の付け根のふくらみ)、かかとの3点で床をつかむ感覚を意識するとよい

回数 前後左右  
**1**  
セット

## テニスボール転がし

- 目的** 足の裏の感覚を鋭くする
- 方法** 立った状態で、足の裏でテニスボール(もしくはゴルフボール)をゴロゴロと転がす
- Point** 特に母趾球、小趾球、かかと、足裏のアーチの部分意識してゴロゴロ転がすと、重心を置くべきポイントが理解しやすい。足の裏の筋膜が背面の筋膜とつながっているため、ゴロゴロ転がすと、太もも裏の柔軟性が高まる作用もある

秒数 左右  
**各30**  
秒



### はだし裸足の効用

足の裏を刺激する最も簡単な方法は、「裸足で過ごす」ことです。足の裏にある神経を刺激することで脳を刺激し、運動能力を高める効果があります。トップアスリートの多くは、小さい頃に裸足で遊んだ経験を持っているそうです。

足の裏全体を使ってゴロゴロしてみよう!

正しい姿勢で立っているかな?



**最**も基本的な動作である「立つ」。まずは、このトレーニングから始めましょう。筋肉が十分ついていて、常によい姿勢を保っていられる子どもは、正しい姿勢が脳にきちんとインプットされています。そのため、筋肉が自動的に正しいポジションに動くように機能しています。ところが、運動不足で筋力が足りない子どもは、「立つ」のではなく「立たされている」という状態、つまり、常に重心の偏った「休め」の姿勢をとりがちになってしまいます。これでは、体を動かすときにうまく機能しません。見た目の印象もよくありません。正しく「立つ」というのは、それだけでもエクササイズとして成り立つほど、意識も筋力も必要なもの。基本姿勢である「立つ」をマスターすることで、いろいろな動作が効率よく行えるようになります。

## I 足の裏の感覚をアップ

「立つ」ときは、唯一足の裏だけが床に触れています。足の裏の感覚を高めることで、より簡単に正しく「立つ」ことができるようになります。体重のかかるべきところ(つま先でもかかとでもなく、足のまん中にあるアーチ(=土踏まず)の部分)を意識し、そこにきちんと体重をかければ、それだけでかなり立ちやすくなります。

- 目的** 足の裏の筋肉を柔軟にする

- 方法** 足の指を使って、順番に「グー(写真A)」「チョキ(写真B)」「逆チョキ(写真C)」「パー」をつくる

- Point** 現代では靴を履くことが多いため、「大地をつかむ」という足の本来の機能が低下している。足の指をよく動かすことによって、その機能を高めることができる。できない場合は、手を使って誘導してもよい

回数 **10**  
回

## 足指ジャンケン



### ねじりん棒



**目的** 背骨の動きを柔軟にする

**方法** 足を少し開いて正しい姿勢で立ち、両手は後頭部に添える。この姿勢から、右にひねって5秒キープ。次に、左にひねって5秒キープ

**Point** 両手を後頭部に添えると腰が反りやすくなる。ただし、過剰な腰の反りは腰痛の原因になるので、それを防ぐためにしっかり肋骨をしめ、おしりに力を入れて体幹を固定する

回数  
左右 **3**回

### メトロノーム

**目的** 背骨の動きをさらに柔軟にする

**方法** 足を少し開いて正しい姿勢で立ち、両手は後頭部に添える。この姿勢から、上半身を右に倒して5秒キープ。次に、左に倒して5秒キープ

**Point** このエクササイズでは、背骨だけをくねくねさせて左右に動かす。倒れる角度に左右差があるときは、かたいほうを少し長めに行う



回数  
左右 **3**回

## II 背骨を動かす

「立つ」ことにおいて大事なものは、背骨をまっすぐにキープすること。正確には、横から見たときにS字状になる自然なカーブを保ちながら、全体的にまっすぐに見えることです。背骨を曲げる・反らす・傾けるなどの動作を行いながら、背すじがまっすぐになるポイントを脳にインプットしましょう。

### おじぎと腰反らし



**目的** 背骨を正しい位置に戻す

**方法** 足を少し開いて正しい姿勢で立ち、おしりに力を入れて、骨盤を固定する。その状態でおじぎをする。できる場合は、手をつま先につける。いったん元の姿勢に戻り、今度は腰に手を添えて後ろに反る

**Point** 股関節は動かさずに、背骨だけを曲げる。体の重心がブレたり、足がグラグラしたりしないように。ヒザが曲がらないよう注意。反らすときは、腰だけを反らすのではなく、胸も使って大きく反らす

回数  
前後 **3**往復

押されて動くな②



**目的** 押されてもブレない体幹をつくる

**方法** 足を少し開いて正しい姿勢で立ち、両手を合わせてお祈りのポーズをしたら、おしりを少しだけ後ろに突き出してしゃがむ。これを「パワーポジション」といい、ジャンプなどの動作時には必ずこの姿勢をとる(p.29参照)。この姿勢をキープした状態で、親が子どもの肩を左右から押す。子どもは動かないように耐える

**Point** ①のエクササイズと同じように、肋骨をしめて体幹に力を入れると、押されても動かない。パワーポジションの場合は背中が丸まりやすいので注意する

秒数 **30** 秒

ペアスクワット

**目的** 体幹に力を入れ、体を安定させる

**方法** 子ども同士で背中を合わせて立ち、腕を組む。その状態で腰を落としていき、スクワットの体勢をつくり、キープ

**Point** 体幹を意識して、グラグラしないように姿勢を保持する。動きを加えると、より強度が高くなる



何秒できるかな？  
2人でなかよく  
チャレンジしよう

秒数 **目標 30** 秒

III 正しい姿勢が保てる体幹をつくる

2本足で立っているときに、どれだけ体幹が固定されているでしょうか？  
押されてグラグラしてしまうようでは、体幹が弱い証拠。  
押されても正しい姿勢を保てる体幹をつくるのが、このトレーニングの目的です。  
押すときは、3秒くらいかけて横からゆっくり押してあげてください。

押されて動くな①

**目的** 押されてもブレない体幹をつくる

**方法** 足を少し開いて正しい姿勢で立ち、両手は自然な状態で下ろす。親が子どもの肩を左右から押し、子どもは動かないように耐える

**Point** 肋骨をしめて、体幹に力を入れると押されても動かない



横から、ゆっくり  
じわじわ押し  
あげましょう

秒数 **30** 秒

**外からの刺激に勝つ！**  
「押されて動くな」や「ペアスクワット」のように、外力に耐えて姿勢を保つ能力は、あらゆるスポーツに生かれます。各種競技のウォーミングアップに取り入れて、体幹を固める意識をつけてから競技に取り組むのもいいですね。

座っておしぎ



**目的** 骨盤を立てる、背中側の筋肉強化

**方法** 両手を頭の後ろで組む。骨盤を立てた正しい姿勢で座り、背骨を1本の柱にして、上体を前に倒したり、元に戻したりする

**Point** このエクササイズによって背中側の筋肉を鍛えることができ、猫背を防ぐ効果がある。いい換えれば、この姿勢で背中側の筋肉に力が入らなければ、背中は丸くなっていくということ。背すじをピンと張っているだけでも、背中側の筋肉のトレーニングになる

回数 ゆっくり  
**5**  
往復

ヒジグルグル

**目的** 骨盤を立てる、肩甲骨の動きをよくする

**方法** 骨盤を立てた正しい姿勢で座ったら、両手をそれぞれ肩に置き、ヒジで大きな円を描くようなイメージで回す

**Point** 肩甲骨は正しい姿勢のときこそ、よく動くような構造になっているため、背中が丸まった状態では肩が回しにくいことが実感できる。両手を肩に置くのは、より肩甲骨の動きが出てくるため。ヒジで円を描くイメージだが、実際に動いているのは肩と肩甲骨になる



回数 前回し、後ろ回しとも  
**各5回**



**小** 学生が学校生活で最も長くとる姿勢が「座る」。座っているときに背中が丸くなったり（猫背）、自分の頭を支えられなくなつて机にヒジをついたりするのは、ズバリ！ 背中の筋力が弱いからです。背中が丸くなると、胸郭（胸部）を形づくるかご状の骨格で、心臓や肺を保護する）が狭くなります。そうすると酸素の取り込み量が減り、脳に行きわたる酸素量が減つて眠くなります。また、呼吸がしにくいため口呼吸となつた結果、常に口が開きっぱなしとなり、細菌感染率の危険性も高まります。座る姿勢がよくないと、悪いサイクルに陥るのです。理想的な姿勢で座るために重要な筋肉にアプローチしてみましょう。

I 骨盤の位置を矯正する

正しい座位姿勢をつくるポイントの1つが「骨盤の位置」。骨盤が寝てしまった（後傾した）状態では、背骨がまっすぐに立てることはできません。そこで、まずは骨盤の位置を整えた、それから背骨がまっすぐになるエクササイズを行っていきます。

ヒザつきパタパタ

**目的** 骨盤を立てる

**方法** 骨盤を立てた正しい姿勢で座り、両ヒザはしっかりとくっつけた状態で、両足を地面から少しだけ浮かせておく。その姿勢から、くっつけたヒザが離れないように、両足を外側に開いていく。両手でイスのふちを持つとやりやすい

**Point** 開始姿勢で骨盤が後傾していたら、両足を開く動作はできない



回数 **20**  
往復

骨盤転がし

**目的** 骨盤の正しい位置を覚える

**方法** イスに浅く腰かけ、両手を腰に添える。骨盤を前後に、交互に倒す(背中を丸めたり、反ったりする)

**Point** 骨盤を前後に倒す際に、頭の位置は変わらないように固定する



回数 **5** 往復

**目的** 骨盤の正しい位置を覚える、ハムストリングスのストレッチ

**方法** イスに浅く腰かけ、左右どちらかのヒザを伸ばす。上体を前に倒して、ヒザを伸ばした足の太ももの裏をストレッチ

**Point** ストレッチの際、ヒザを伸ばした足のつま先は真上を向いていること(内股やがに股にならない)。それから、背すじもまっすぐに伸ばして、猫背にならないようにする

もも裏伸ばし



秒数 左右 各**30**秒

II 骨盤の位置を正しく固定する

骨盤を動かしやすい状況をつくったら、次は骨盤の正しい位置を体や脳に教える作業を行います。股関節の付け根にある腸腰筋を鍛えて骨盤を後ろから前にグッと引っ張り、太ももの裏の筋肉(ハムストリングス)をストレッチして、後ろに引っ張られないようなバランス環境を作りましょう。

座ってウォーキング

授業中にこっそりできるのも魅力的!(でも勉強には集中しようね)



**目的** 骨盤の正しい位置を覚える

**方法** イスに浅く腰かけ、両手でイスのふちをもって、骨盤を前傾させて胸を張る。この姿勢のまま、その場でウォーキング(足を交互に上げ下げする)

**Point** 足を上げる高さは、地面から3cm程度でOK。ヒザが外側に開いて、がに股にならないよう注意

回数 **30** 往復

**目的** 背骨を動かすことで、まっすぐな状態をインプット

**方法** 正しくまっすぐに座り、両手は頭の後ろに添える。ゆっくりと体を左右に回し、背骨が回ることを認識させる

**Point** 体をひねる角度が左右で同じかどうか、保護者がチェック。もし左右差があるようならば、回る角度が少ないほう(動きがかたい方向)は多めに行う(+1回、というように)

回数 **3** 往復

背骨を回す(回旋)



首を回す(回旋)



**目的** 頸椎(首の骨)を動かすことで、まっすぐな状態をインプット

**方法** 正しくまっすぐに座り、両手は太ももの上に置く。ゆっくりと首だけを左右に回す

**Point** 左右とも同じところまで回せているかどうか確認。このとき、背中が丸まっていると、うまく回せないことに気づく。ただし、首はデリケートな部分なので、無理に回しすぎないこと

回数 **3** 往復

III 猫背をインプットさせない!

「座る」動作で大事なものは、「立つ」同様、背骨をまっすぐに保つことです。ここでは、背骨が動く方向すべての運動(屈曲・伸展・側屈・回旋)を行い、まっすぐなポイントを脳に教え込むことが狙いとなります。ただし、I、IIで行ってきた「骨盤を立てた(やや前傾)」の状態であることが大前提です。

背骨を横に倒す(側屈)

左右均等に倒せているかな? 家族や先生にチェックしてもらおう!



**目的** 背骨を動かすことで、まっすぐな状態をインプット

**方法** 正しくまっすぐに座り、両手は頭の後ろに添える。ゆっくりと体を左右に倒し、背骨が左右に曲がることを認識させる

**Point** 倒す角度が左右で同じかどうか、保護者がチェックする。もし左右差があるようならば、倒す角度が浅いほう(動きがかたい方向)は多めに行う(+1回、というように)

回数 **3** 往復