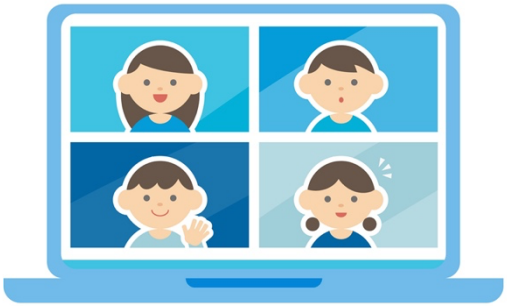
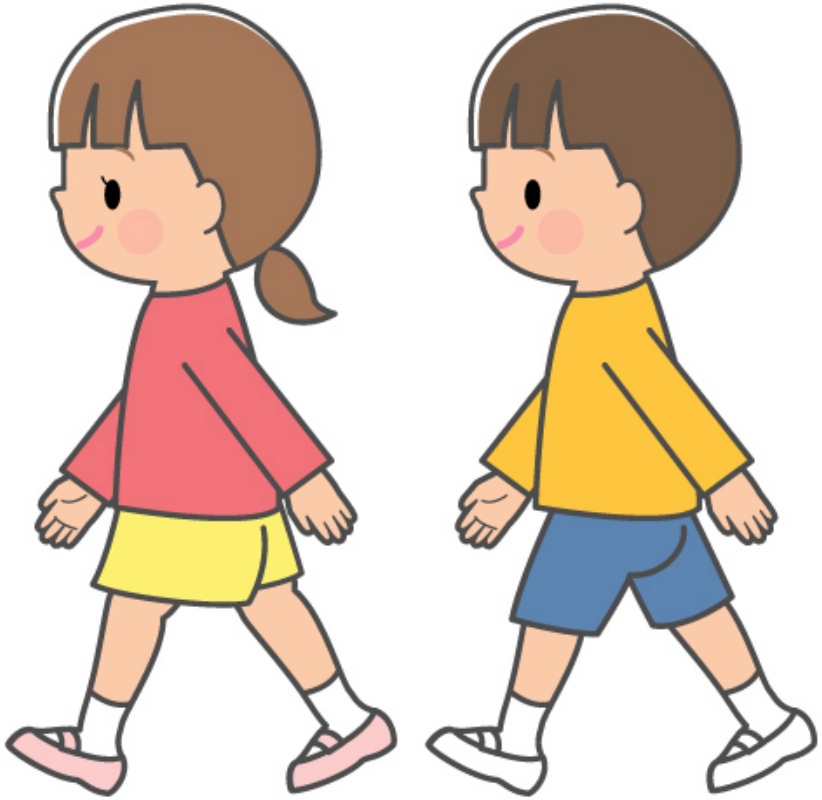
オンラインでも開催できる！



小中学生の成長期をサポート

「こどものための姿勢教室」

学校で始めませんか？

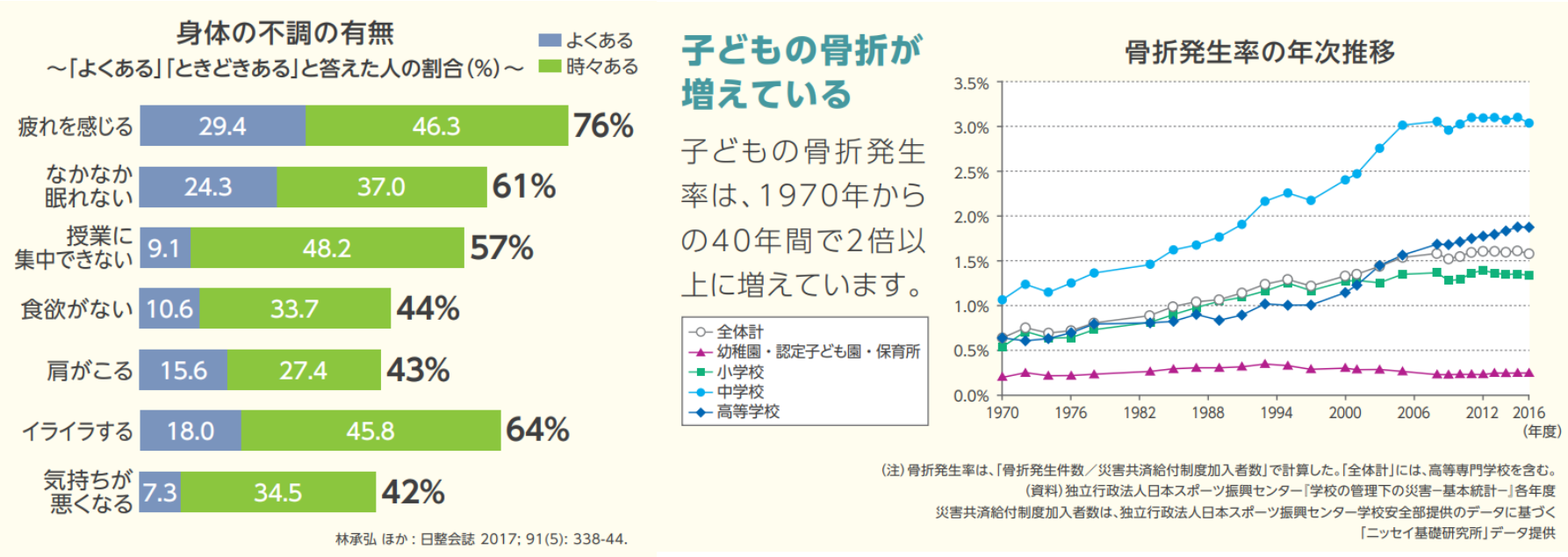


こどもの体が危ない

2016年4月より学校による運動器検診がスタート

こどもの運動器能が低下しているという事実が問題視され、2016年より学校保健による運動器検診がスタートしたことは記憶に新しいことと思います。小学生を対象とした調査では約8割のこどもが「疲れを感じる」、約4割が「肩がこる」と回答しています。

疲れやすさや肩こりの原因として、**「長時間の悪い姿勢」**に注目し、一人一人が**自主的にセルフケアを行うことが重要**であると考えています。



※NPO 法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会　子どもロコモ読本より転載

悪い姿勢の体への影響

悪い姿勢にはさまざまなタイプがあります

一口に悪い姿勢と言ってもさまざまなタイプがあります。特に就労時に起きやすい姿勢はねこ背タイプと反り腰タイプです。症状としては、肩こり、頭痛、腰痛が多く、背中の痛みや腱鞘炎などの手首や肘にも影響を与えます。姿勢の指導とセルフケアにより負担を軽減させることが可能だと考えられています。

◆こどもによく見られる悪い姿勢のタイプ



ねこ背タイプ

前にかがむように頭を移動させることで、背中や腰が丸まってしまう典型的な悪い姿勢。重たい頭を支えるために首や肩、背中の筋肉の疲労を感じやすく、目の疲労感なども強い。



反り腰タイプ

良い姿勢に見えるが、腰を反らしすぎてしまい、腰や背中への負担が大きくなる悪い姿勢。筋力の少ない女の子に多く、腹筋やお尻の筋肉不足から腰痛や生理痛なども多い。



脱力タイプ

お腹を突き出し、背もたれに寄りかかる悪い姿勢。楽に感じることからこの姿勢を繰り返すことで、筋力が低下してすぐに寝転がりたがる場合も多い。尾骨痛を引き起こすこともある。

悪い姿勢が起こすさまざまな状態

学力への影響

・集中力がなくなる

・イライラしやすい

・視力低下、あくびが多い

など

運動能力への影響

・歩く、走るのが遅い

・体力がなく転びやすい

・ケガをしやすい

など

外見への影響

・背が伸びない

・太りやすい

・肩・腰の高さが違う

など



日常生活習慣の改善とセルフケアを組み合わせながら

生き生きとした健康的な体へ



成績が悪い子は姿勢が悪い？姿勢が良い子は成績が良い？

なぜ成績が悪い子は姿勢が悪いのでしょうか？

姿勢が悪いと収縮している筋肉部分の血液の流れが悪くなり、胸の圧迫から深い呼吸ができず、脳や全身に運ばれる酸素が不足します。そうなると脳の活動が低下し、集中力が低下します。

さらに前のめりの姿勢は首・肩・腰だけでなく内臓まで影響を与えます。また大きな負担が長時間加わることにより、感情の起伏が激しくなりイライラし、物との距離が近づくため視力にも悪影響を及ぼします。良い姿勢をすることの効果はあまりにも大きいのです。

◆良い姿勢の期待される効果

胸が圧迫されず呼吸が深くなる

▼

血液の循環が良くなる

▼

酸素が脳・全身に行き渡り

集中力持続



さらに・・・

良い睡眠でスッキリ!!

睡眠時、正しい姿勢を身につけているとストレスがなく、リラックスした状態が続くので深い睡眠をとることができます。睡眠の質が良いと翌朝の目覚めもよく、脳もスッキリします。

姿勢が良くなれば運動能力もアップ

姿勢が良くなることの効果は運動能力にも影響を与えます。
骨盤から背骨と胸郭を含めた体幹部を安定させることができるので、関節可動域が広がり、体がスムースに動きます。「体幹」が安定しているとは「姿勢」が良いことと同義です。
体幹部とは主に、背筋と腹筋の周りを総称し、あらゆる運動の基礎となる部分です。
体幹部を鍛えることにより、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」能力に欠かせない重要な筋肉が発達します。
これらの筋肉は骨格を整え、正しい姿勢にした上で、鍛えるとさらに運動能力がアップします。
従って、「姿勢が良い子は運動ができる」という理論が明らかにされています。



運動能力を上げるには

▼

姿勢を良くして
体幹部を安定させる

▼

バランスの良い状態で
鍛えることで効果アップ！

さらに・・・

ケガの多いこども

よく転ぶ、よくケガをする、そんなこどもの中には実は姿勢の悪さが原因になっている場合があります。
関節の可動域が狭いと歩く時、足が上がりにくく物につまづくという事も多くなります。また転んでしまった時も反射的に体を守ろうとする動作が素早くできないので大きなケガにつながってしまいます。

目指すのは「長身で、太りにくい体」

最近では親より身長が高く、足も長いといったこどもが多く見受けられます。身長は骨の育成によって決まり、小・中学生の成長期に一番伸びやすいと言えるでしょう。しかし、成長に必要なホルモンのバランスが悪いと体の形成がうまくいかず身長が伸びないといったことがあります。

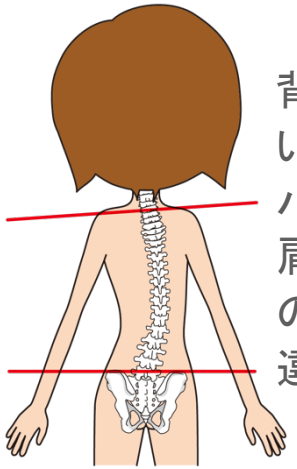
原因の一つに姿勢の悪さがあげられます。姿勢が悪いと呼吸が浅くなり、酸素不足で血行不良になります。これにより成長ホルモンにうまく信号が伝わらず、身長が伸びにくくなります。また、間違った姿勢だと筋力が弱くなるので代謝が悪く、太りやすい体質にもなってしまいます。

またこどもの中には正面から見たときも側方に彎曲していたり、背骨がねじれている**脊柱側彎症**になっている場合も少なくありません。

◆放置すると怖い脊柱側彎症（せきちゅうそくわんしょう）

最も注意したい背骨の疾患のひとつが脊柱側彎症です。
背骨は横から見ると S 字カーブになっていて正面からは真っ直ぐなラインになっているのが理想的なラインですが側彎症とは正面から見ても背骨が S 字状に側方へ曲がり、その上ねじれも加わった状態のことを指します。
側彎症の多くは、思春期に彎曲が進んでしまう特発性側湾症です。女子に多く発症します。彎曲の度合いが大きいと思春期を過ぎても左右のバランスが直らない場合があります。

イラストで見る
側彎症



背骨が彎曲しているので非常にバランスが悪く、肩や骨盤、肩甲骨の高さが左右で違います。

姿勢の指導実績 No. 1 の講師

指導のべ 3000 人　学校講演依頼100件実施



◆講師　略歴　紹介

喜多　英（きた　ひで）

株式会社 Innocent　代表取締役
トータルボディケア Refine　姿勢教室　代表

2009年　日本姿勢科学学会技術セミナー　修了
2010年　株式会社 Innocent（イノセント）　設立
2011年　姿勢セラピスト専門学院　卒業
2012年　姿勢矯正専門店を姫路市でＯＰＥＮ
2014年　幼稚園・小中学校での講演会
　　「こどものための姿勢教室」開設
2018年　大阪観光大学　姿勢科学ディプロマコース　修了
2020年　トータルボディケア Refine（リファイン）ＯＰＥＮ

◆経営理念

私たちは地域の健康を守る生涯パートナーとして、健康な身体づくりを支援し、喜びの輪を広げ、共尊共生の精神に則った健全な繁栄を実現し、活力溢れる社会づくりに貢献します。

メディア掲載

さらに・・・

2017年12月　神戸新聞社
　　「親子で学んで姿勢正しく
2018年8月　　朝日新聞社
　　「こどもの姿勢正しく」
2019年3月　　産経新聞社
　　「痛みに悩む人の支えに」
など



こどもの成長期をサポートするプロの指導は

「姿勢教室」にお任せください！

※弊社 HP はこちら