



背筋を伸ばすだけで、やる気が起きる！

お子さんの姿勢は気になりませんか？

スマートフォンや携帯ゲーム機の普及により、小さい画面を長時間ながめることで、姿勢を悪くしているお子さんが増えています。首の骨がまっすぐになる『ストレートネック』を心配されるお子さんもいます。姿勢が悪くなると、頭痛や腹痛、自律神経の乱れ、キレやすい、朝起きられない等、様々なトラブルを引き起こしてしまうようです。



姿勢の乱れは、心と身体の乱れにつながっているのです。親として、お子さんの姿勢を正しくしてあげたいものです。

前号で紹介した『坂東市5つの約束』の中にも、「**背筋を伸ばして座る**」があります。日本の哲学者・教育者の森信三さんは、腰骨（骨盤）を立てることで、様々な教育的効果があるとして、立腰教育を提唱しました。森さんは、立腰（骨盤を立てる）の仕方を次のように伝えています。

・腰骨（骨盤）を立て ・あごを引き ・つねに下腹の力をぬかない

簡単な動作ですが、長く続けるのは意外と難しいです。しかし、背筋を伸ばして生活することで、脳への血流がよくなり、また内臓が圧迫されなくなることで、以下のような心と身体にとって様々なプラス効果があります。



- ・やる気がおきる
- ・持続力がつく
- ・集中力がつく
- ・すばやく行動できる
- ・内臓の働きがよくなり、健康的になる
- ・心の安定効果、メンタルの強化に役立つ
- ・身のこなしや仕草が美しくなる など

はじめはなかなか上手いかないものです。まずは親子で、「**背筋を伸ばして生活しよう**」と意識することからやってみませんか。親子で背筋を伸ばし、心と身体を健康にして生活していきたいですね。