

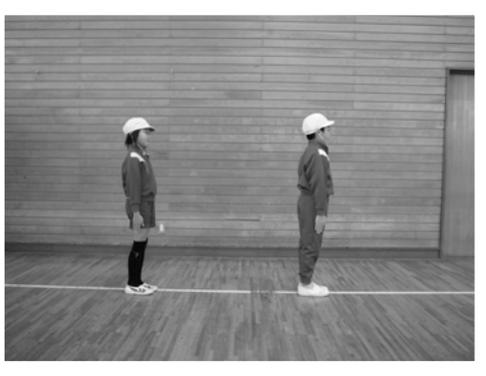


よい姿勢を身につけるための体操

よい姿勢を身につけるためには、継続的な練習による習慣化が必要です。ここでは、新潟大学教授、滝沢かおる先生の姿勢体操（『体操の学習指導』滝沢かおる編著 不昧堂出版1997）を参考とした、正しい立位姿勢や簡単な姿勢練習の運動例を紹介します。

学校生活においては、一日の始まりである「朝の会」や「体育授業の準備運動」に取り入れるなどし、子供たちの「よい姿勢への意識」を高めながら、その習得を図ってください。

実践後の子供たちから「面白かった!」「もっとやりたい!」の声を聞くことができました。このような内容の指導は形式的となりがちですが、楽しい雰囲気のもと進めていただけたらと思います。



●よい立位姿勢

足、膝、骨盤、肩、耳、頭が鉛直線上並びます。足で地面をしっかりと押し、上体や頭を上へ引き上げるように伸ばします。



●姿勢練習の運動例

◆人間ねんど



一人が「人間ねんど」となり、補助者に手、足、体を様々動かしてもらい、いろいろな体形を作ります。最後は、「よい立位姿勢」で終わります。「よい立位姿勢」を体感することができます。補助者にとっては「よい立位姿勢」の理解を深めることができます。

◆腕の引き下ろし 頭の押し下げ



しっかり踏みしめて、からだをまっすぐに引き上げます。補助者は真下に手を引いたり、頭を押したりします。体がまがっているとぐらついてしまいます。正しい姿勢がとれているか確認できます。

◆腕の引き上げ



体をまっすぐに引き上げる感じをつかみます。

◆胸張り



左右の肩甲骨を引き寄せ、胸を開きます。

◆お地蔵さん倒し



体を締める感覚を
身につけます。

◆お地蔵さんかつぎ



◆トンネル



背中のトンネルをなくすように腹を締め
て、床に押しつけます。骨盤を引き上げ
て、お尻のでっぱりをなくします

◆腹筋



腹を締めて肩をあげます。骨盤を引
き上げる感覚を覚えます。

◆胸張り



ねこ背を矯正します。

◆踵上げ背伸び



踵を上げ、全身を引き上げて高く立ちま
す。体を締める感覚をつかみます。

◆肩まわし



肩を前から回して上にあげ、後に引きおろして、力を抜きます。胸を張り、肩の力の抜けたよい姿勢を覚えます。

◆倒（前） 倒（横）



まっすぐな姿勢を覚えます。



◆バランス



目をつぶり、体を前後左右に曲げたり、回したりして、姿勢の変化を感じ取ります。最後は、両足の上に体重が正しく乗る位置を探し、正しい姿勢を感じ取っていきます。