

冬休みに入りました。楽しいイベントの合間を縫って冬期講習や受験準備など、子供達のがんばりや集中力が試される時期でもありますね。

そこで今回は西中の卒業生で、整骨院を開業されている高野宗春先生に受験を控えた後輩のため、コラムを書いて頂きました。

後輩みんなはもちろん、先生や保護者の皆さんも日常から気をつけていると長時間座る時など、きっと役に立ちますよ！！

ぜひ参考にして実践してみましょう！



集中力をつけよう！

最近の子供は集中力がない！とお話をよく耳にします。集中力がなくなるのは、姿勢、食事、運動、生活様式など様々な要素が絡み合っています。

ここでは姿勢の観点からお話しましょう。

まずそもそも姿勢が悪いとなぜ集中力がなくなってしまうのか。

難しく考える必要はありません。

姿勢が悪いと、当然身体に負担がかかりすぐ疲れてしまいます。結果集中が続きません。

人間の脳は、非常に重く支えるのが大変なのです。姿勢が悪いと骨にのせて頭を支えることが出来ません。そして骨で支えられないと筋肉で支えなければなりません。そうすると筋肉が骨のように固くなってしまいます。

筋肉は、運動機能はもちろんですが血液の循環を手助けしてくれる役割もあります。その筋肉が固くなり収縮活動をしないと血液循環が悪くなり脳に栄養が行きにくくなってしまいますのです。当然栄養のいかない脳では集中して勉強も出来ませんよね。

ただし注意点として姿勢が悪いのに筋肉だけを強く揉んだり押したりしますとその瞬間は、楽な錯覚

になります。筋肉が癒痕化（はんこんか：しこりのようになる）し元通り再生せず益々固くなったり、別の場所に痛みを生じたりしてしまいます。

ここでもう一つ姿勢についての大事なお話しましょう。

背中が丸くなるとお尻の骨である尾骨が中へ入って行ってしまいます。尾骨というと猿から人間に進化した際のシッポの名残に思われがちですが実は大事な役割があるのです。

そもそも脳や脊髄という中枢神経は、脳脊髄液という液体に浮いていてこの液体から栄養補給をしています。この脳脊髄液を新しくするため循環を手伝っているのが尾骨なのです。

人間が歩行をしている際に『尾骨うなずき運動』（尾骨が前後に動く）をして脳脊髄液循環させています。当然悪い姿勢を続けて尾骨が中にはいり固まってしまうと循環が滞り脳脊髄液はよどんでしまいその中にある脳や脊髄の機能は低下しやすくなって

しまいます。

ではどうしたら防げるのか！？

正しい姿勢をとらなければなりません。そもそも正しい姿勢とはどんな姿勢なのでしょう？

現在は、様々な情報が氾濫し何を信じていいのかわからない時代でもあります。

単純に、胸を張る姿勢では逆に腰痛を引き起こしてしまう原因にもなりかねません。

またあまりにも細かいことを意識しても習慣づいても出来ず続けることもできません。

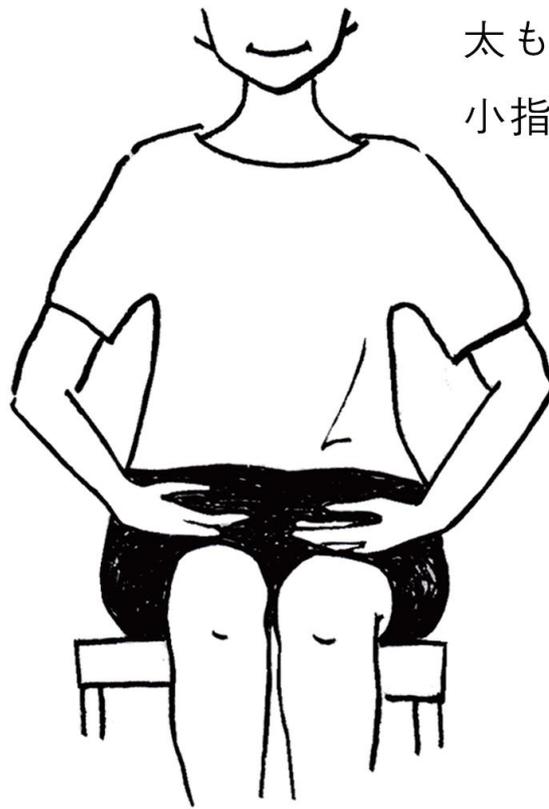
ポイントは、いくつかありますが今回は、1番大切な1つだけに着目し意識して生活をしてみてください。

座った時の姿勢ですが、骨盤を立てるということだけです。ポイントは上前腸骨棘(じょうぜんちょう

こつきよく)の下に指を挟むようにおじぎをし指を挟んだまま上体を起こすのです。

是非やってみてください。

1

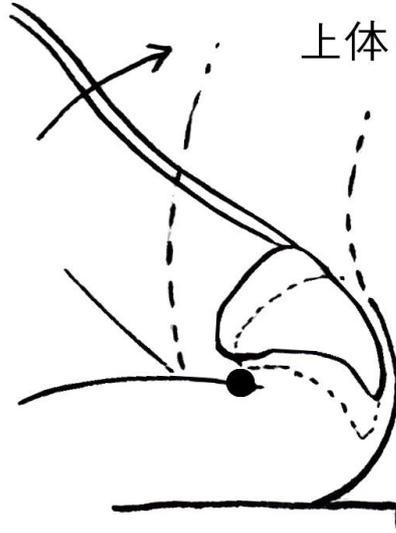


太ももの付け根に
小指が当たる様に
手を置く

2

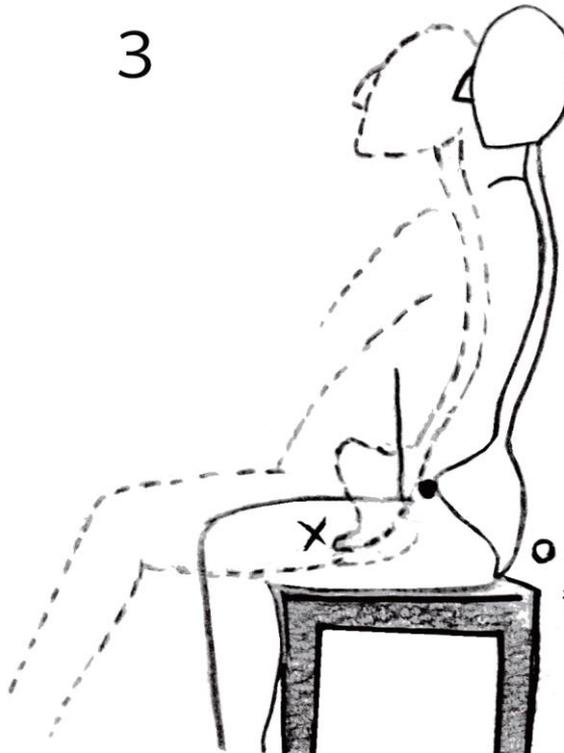
●に小指を
挟んだまま
上体を起こす

小指が腰骨の
前の出っばった所
●に挟まる様に
前かがみになる



3

起こした腰に
すどんっとのる様に
リラックスして
座れば
背もたれが
なくても楽チン♪



ムリに胸を張ったり
背中に力を入れないのが
ポイント☆

自然に胸も張った感覚になりませんか？
尾骨も中には入ってないですよ？

最初はずっとではなくて大丈夫です。気づいた時だけで構いません。

立てたり力を抜いたりでも構いません。

筋肉が動けば循環も少しずつよくなるはずです。

こうすれば良くない足組も出来ません。

姿勢が変わると、集中力が良くなったり、腸の働きもよくなります。

中学生は、成長期ですからまずは正しい姿勢で正しい骨格・筋肉を育ていきましょう！

