

# 姿勢の秘密は顔の位置にあり!?

～顎が前に出ると、体に力が入らなくなる理由～

最近、子どもが遊んでいる時や座っている時に

「なんだか姿勢が崩れやすいな」

「すぐにゴロンと寝転がってしまうな」と感じたりしませんか？

実はそれ、筋力が弱いからではなく「首の位置」が原因かも!?

今回は姿勢と首の関係と、簡単にできる遊びをお伝えします！



## なぜ姿勢が崩れるの？

頭の重さは体重の約10%。  
頭が前に出ると、体はバランスを取ろうとして  
姿勢が崩れやすくなります。



見られやすい様子	考えられる理由
すぐにゴロンとする	お腹や背中中の筋肉がうまく働きにくい
猫背になりやすい	前に出た頭を支えようとして背中が丸まりやすい
疲れやすい・集中しにくい	胸が縮こまり、呼吸が浅くなりやすい
画面に顔を近づける	うつむく姿勢がくせになりやすい

## おうちや園でできる！姿勢スイッチを入れる遊び

### 1 風船バレー・ボール避け



風船を上弾き返したり、落ちてくるボールを避けることで、目線が上がり、首の位置をリセットできます。

### 2 うつ伏せボールキャッチ



うつ伏せで両手・両足を上げながら飛んできたボールをキャッチして、背中中の筋肉を鍛えます。

### 3 手押し車で競争



前を見ながら両手で進みます。体幹や肩をしっかり使う練習になり、競争するとより負荷も高くなり、いい運動になります。

## ✓ 今日からできるPOINT



画面はできるだけ目の高さに近づける



長時間同じ姿勢は避けこまめに体を動かす



机・椅子の高さが合っているか見直す

体の使い方からくる“クセ”を無理に「姿勢をよくして」と言ってもよくなりませんから、目線を自然と上げるような遊びを取り入れてみて下さい！