

外部専門員ニュース 第6号

令和5年7月19日
都立清瀬特別支援学校長
古館 秀樹

前回、理学療法士の南雲健吾先生に「円背(猫背)に対する身体のアプローチ」として「ストレッチ」が効果的であるというお話をいただきました。そこで今回は、「御家庭でできる円背(猫背)改善のためのストレッチ方法」について御助言をいただきます。

御家庭でできる円背(猫背)改善のためのストレッチ



① 円背(猫背)の座位姿勢

今回は円背(猫背)改善のためのストレッチをご紹介します。保護者や教員の皆さまからのお子さんの姿勢についての悩みの相談は本当に多いです。もともとの体幹の筋力の弱さに加え、テレビやスマホを観ているときの体勢などの生活習慣も姿勢の発達に影響を与えます。知らず知らずのうちに円背(猫背)となり、徐々に曲がりが強くなっていきますので、一日一回はストレッチにて改善を図ることが望ましいです。

できるだけ手軽にできる方法として座ったままできるストレッチを考えました。保護者の方も一緒にぜひお試しください。



② 椅子に座ったままできる背中のストレッチ

ポイントは両手で椅子の背もたれをしっかりと掴むことです。胸が大きく広げられ、肩甲骨が動きます。

そして、両足を広げて、下あごを突き出すようにすることで、背骨(脊柱)がしっかりとそらされて、身体の前面がストレッチされて円背(猫背)が矯正されます。

実はネコさんを観察していると一日に何度も背中をそらせるストレッチをしています。彼らは文字通り猫背ではありますが、身体を柔らかく保つ工夫をしているのですね。



両手を組む。

椅子から落ちないように注意！

③ 椅子に座ったままできる背筋のトレーニング

両足をしっかり広げる。

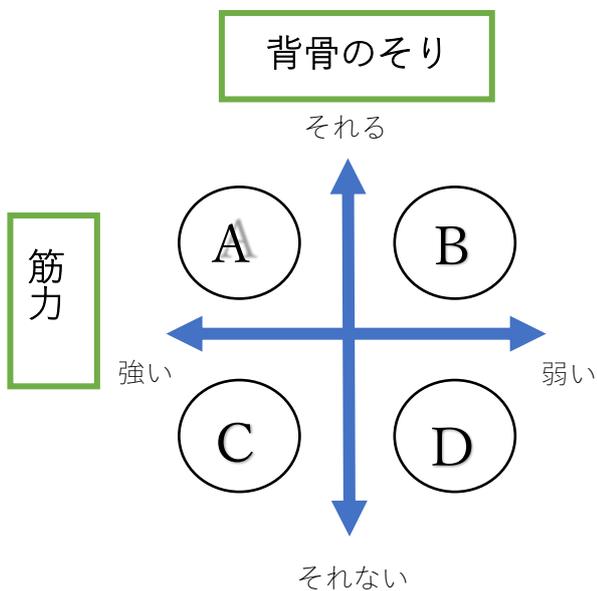
ストレッチで体を柔らかくしたら、次は元々の体幹筋力の弱さも改善していきましょう。②と同じ体勢のまま、両手を身体の前で組むことで、背筋を鍛えるトレーニングができます。
※椅子から落ちないようにご注意ください。

姿勢のタイプとタイプごとの目標

姿勢には大きく分けて、4つのタイプがあります。

- A 柔軟性と筋力が備わっていて、美しい姿勢を保てるタイプ
- B 柔軟性はあるが、筋力が弱く姿勢が崩れてしまうタイプ
- C 筋力は十分だが、すでに背中が丸まっていて固く、反れないタイプ
- D 筋力も柔軟性も十分ではないタイプ

それぞれタイプごとに目標を挙げてみましたので、ぜひ参考にして取り組んでみてください。



- A 美しい姿勢を保つ習慣を身に付けよう
- B 背筋の筋力をつけよう
- C 背骨を反らす柔軟性を保とう
- D 筋力も柔軟性も上げよう