



みるみる姿勢がよくなる 健康法

～イラストで学ぶ健康体操りれっち～



©べんぢん

トヨオカ トシテル

Our wellness plays an important role in our lives.

Your wellness begins here, at Daijinakarada.

We strive to provide complete care for our patients.

The adjustment method we use not only straightens your spine, but it also helps correct your posture which leads to healthy living.

We have our original stretching method that helps each patient maintain good posture.

We care and we are your "Spine Solution Specialist".

The Spine Master
Toshiteru Toyooka



はじめに

その日は小学校の運動会が行われていました。運動が得意な子も、得意じゃない子も、この日のために、たくさん練習をしてきて、赤組と白組に分かれてあらゆる競技を楽しむ日です。

全校生徒が運動場に集まり、生徒の前に立つ先生がお手本を見せてくれる中、生徒が整列をしています。

運動場で気をつけの姿勢をする子どもたちも、運動会前の緊張からか、身体を硬くし口を真一文字にするように整列をしているのですが、その全体の様子を見て「あれ、何か変だな」とわたしは違和感を覚えました。

競技が進んでいき、最後に先生による運動会の総括が行われようとしています。

「集合！ 気をつけ！ 背筋を伸ばす」「手を横にして気をつけ！」言葉をかけられた子どもたちは、先生の言うとおりに手を身体の横にぴたっとくっつけて背筋を伸ばします。

朝から動き回った子どもたちはもうふらふらです。先生が指示するとおりに頑張って姿勢を維持するのですが、明らかにつらそうなのが見て分かります。

わたしの立ち位置は、生徒の前で話す先生の真後ろだったのですが「気をつけ！」「背筋を伸ばす！」と言っている先生の肩の高さが左右大きく違っており、明らかに姿勢が崩れています。

手を身体の横にぴたっとくっつけている姿勢も、胸は反り気味で、力（りき）んでいる様子が見て分かりました。

前に出て指示をする先生は生徒の見本ですから、生徒は見本の先生と同じ姿

勢を真似ようとしています。

手を身体の横にくっつけて、背筋を伸ばすことにばかり意識がいき、胸は反り気味になり、顎を引き、口を閉じて全身に力が入る姿勢をとっています。

身体を硬くして呼吸も浅くなっています。

わたしが最初に覚えた違和感はこちらにありました。

背筋を伸ばす、顎を引く、手は身体の横。足をそろえて立つ。これでは、余計な力が入るので、結果的に力（りき）むことになり、身体のバランスを崩しやすくなっているのです。

「みんな良い姿勢ですね。綺麗ですよ」と先生が言ったところで先生の肩の高さも腰の高さも左右で違うし、横から見るとお尻を突き出し、胸を反る姿勢をしています。

背筋を伸ばすときに、上下の意識よりも胸やお尻を突き出す前後の意識が強すぎます。

残念ながら、これは綺麗な姿勢でも自然な姿勢でもなく不自然な姿勢です。

学校では自然な姿勢（＝正しい姿勢）を、おそらく手を身体の横に置き、顎を引き、胸を張るという認識なのかもしれません。

このような基準で姿勢を教え込まれば、その子の自然な姿勢（＝正しい姿勢）の定義は間違えた不自然なものとして育っていきます。

いずれ子どもが親になり、自分の子どもに間違えた情報を教えれば、間違えた姿勢の定義が延々と受け継がれていくことになります。

環境がその人の成長（未来）をつくっていくのです。

文部科学省の学校教育法における各学校種の目的・目標の小学校教育の目標、第十八条七には「健康、安全で幸福な生活のために必要な習慣を養い、心身の調和的発達を図ること」と記されています。

幼稚園や保育園では自由に動き回り、小学校に入る頃からだんだんと規律を重んじ「こうしなさい」「ああしなさい」という具合に型にはめていきます。

わたしは、小学校のこの時期から自然な姿勢（＝正しい姿勢）がどういうもので、楽な姿勢なのかというのを、ぜひ教えてほしいと思っています。

そしてまた姿勢が悪くなったときに、どうしたら元の姿勢に戻れるのかという方法も合わせて教えることができれば、もっと子どもたちが健やかに成長できるのではないかと考えます。

わたしたちも子どもの頃には、今の子どもたちと同じように自然な姿勢というのを教わってこなかったのではないのでしょうか？

だからこそ、人の姿勢を見たときに違和感を覚えることがなく、自然な姿勢に戻すアドバイスができないのではないのでしょうか？

残念ながら、間違えたことを100回続けても正解にはたどり着けません。

本当の自然な姿勢（＝正しい姿勢）を知りたいければ、インターネットを使って調べる、書籍を読む、ダンススクールなどに通って身体のことを学ぶなどをしてしないと正解を得ることができないのが現状です。

わたしたちが健康に過ごす上で、健康と姿勢の関係性はとても重要なものです。

だからこそ、姿勢に興味があるなしに関係なく、子どもの時期から正しい情報を提供すべきだと思うのです。

それが子どものためであり、また健康に育つことで親のためでもあります。

年を重ねて健康寿命が延びることになれば、医療費や介護費の軽減にも繋がるので社会のためでもあるのです。

「気をつけ！」「姿勢を良くする！」と言っている先生を見て、生徒の誰かが

「先生、右肩が下がっていますよ」とアドバイスをする日が、近い将来に来るかもしれません。

もしくは「1日動き回って筋肉を使ったから身体のバランスが崩れていますね。先生もほら右肩が下がってしまっています。それでは、最後にみんなでバランスを整える体操をしましょう」

こんな日が来ることを期待して本書を進めていきたいと思います。

姿勢に興味がない人は、どういった姿勢が自然な姿勢（＝正しい姿勢）なのかは分からないと思います。

この本を手にとってくれたあなたは、きっと姿勢に興味のある方だと思いますので、ぜひ読み進めていただき、得た情報を周囲に教えてあげてください。

自然な姿勢とはどのような姿勢なのか？

どのようにすれば自然な姿勢（＝正しい姿勢）に戻れるのか？

きっと、自然な姿勢（＝正しい姿勢）が、あなたの周りに健康と笑顔を運んでくれると思います。

（注：この本では、「からだ」の表記を「体」ではなく「身体」で表現しています。一般的に「体」は動物や昆虫や人、物理的な肉体のことを指し、「身体」は人のみに使い、心を含めた心身のことを指す傾向があるからです）