



# ～ 水しぶき知っとく情報 ～

かっぱの知恵袋

## 『こどもの成長のために必要なこと』について

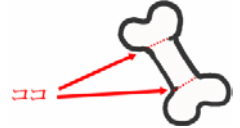
### ◆こどもの成長に必要な3大要素



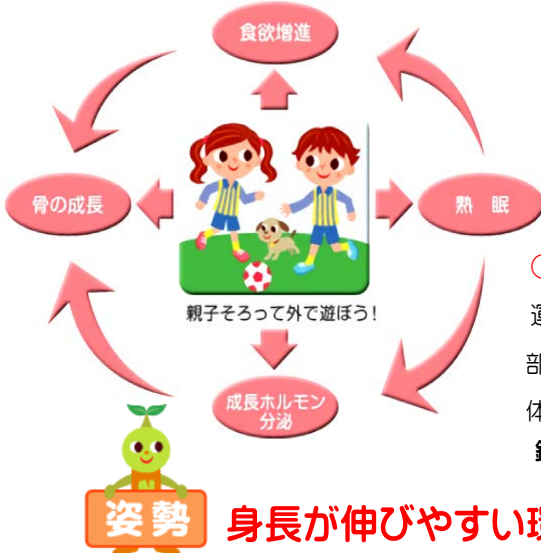
### ●その3～運動～(うんどう) ～良い姿勢と機能的な動きについてのおはなし～

身長伸びには**運動が不可欠**です。運動が与える骨への影響について考えてみましょう。

骨が成長する時、それぞれの骨の先端にある「**骨端線**(こつたんせん)という部分から骨が伸びていきます。骨端線は大人になるにつれてなくなってしまい、それと同時に成長が止まってしまいます。大きく身長が伸びるときには、適した運動や栄養によって刺激され、この骨端線が活発に骨を作っているのです。



#### ○どんな運動をすれば、身長増加につながるの？



#### 身長増加に適した運動

- こどもが好きな運動を選ぶのが一番
- バレーボール・バスケットボール
- なわとび・ジョギング
- バレエ・ストレッチング
- 水泳 など

#### 身長増加に適さない運動

- ×嫌いな運動をむりやりするのはダメ
- ×重量挙げ
- ×過度の運動(しごきはダメ)
- ×消耗の激しい運動(マラソンなど)

◆食欲を増進し、熟睡をもたらす、ある程度骨に縦方向の圧力がかかる運動がよいでしょう。

#### ○運動があたえる筋肉への影響 『姿勢筋』を鍛える

運動を思いっきり、体を大きく使っていると、背骨や肩甲骨、骨盤などの体の中心に近い部分もしっかり使います。この手足を除いた体の中心部分のことを、「**体幹**」と呼びます。体幹の筋力は、**良い姿勢を維持する筋力**でもあります。運動をすることによって**体幹が鍛えられ**、初めて良い姿勢が維持できるようになるのです。

### 姿勢

## 身長が伸びやすい環境をつくるには普段の姿勢が大切です。

前かがみの姿勢は、心臓や肺、脈管などを圧迫して、血液やリンパ液の流れを妨げます。

さらに消化器系の内臓器官にも影響を及ぼし、消化・吸収が正常に行われないうちにも

つながってしまいます。正しい姿勢を身につけることが身長を伸ばす第一歩！つまり！！

運動と姿勢が強く結びついているわけです。普段から悪い姿勢をしている子供に、急に姿勢

を正せと言ってもできないものです。それは、正しい姿勢を保つための十分な筋力が不足

していることと、やったことがないことには適応できないという人間の性質によるのです。

運動をすることは正しい姿勢を保つのに必要なのです！



お子様が普段使っている机・椅子は体に合っていますか？



#### 姿勢を悪くする要因

- 学習机や椅子…体に合わず、前かがみで勉強している。
- 寝具…寝床が柔らかすぎると、体が沈みこんで背骨が曲がりすぎることがあります。
- 運動不足…筋力の低下が引き起こす姿勢の悪さは、上記で述べた通りです。
- 重いカバンなど…カバンを常に同じ手で持っている、身体のバランスをとるために逆側の腰が上がりがちになり、アンバランスな姿勢になり、ゆがんでしまうことがあります。

1.2.3.などの状態が多い場合は注意が必要です。それぞれ、背骨の胸椎・頸椎・腰椎に負担がかかり、ゆがみの原因になる恐れがあります。