

ママのための 元気と学びのチョイメモコラム

「集中力が続かない」「すぐ注意が散る」そんな悩みの原因は実は“姿勢”にあります。物事に取り組むには、とにかく初めに姿勢を整えることが大事です。うちでは、ゲームでも勉強でも姿勢の悪さだけは必ず注意します。宿題を後回しにしてテレビを見るのはOK。他の事を気にしながら悪い姿勢で勉強するのはNG。その際は気になること（ゲーム・テレビ等）が解消するまで勉強（宿題）は禁止にしています。

子どもの集中力は“姿勢”で決まる!?

1 猫背になると集中力が落ちる理由

猫背＝胸が潰れる → 呼吸が浅くなる 呼吸が浅い → 脳に酸素がいかない 脳に酸素が足りない → 集中力が落ちるとてもシンプルです。猫背にはいくつかのタイプがあります。肩が丸まっている、頭が前に出ている、骨盤が後傾している、腹筋が弱い（筋肉が固まっている）などです。単純に「背中を伸ばせ」というアドバイスは危険なケースもあります。猫背の子に姿勢を良くするように伝えても本人の体と脳にズレがあると、本人の意識下の姿勢と実際の姿勢が違うということが多々あります。（理想と現実の違いですね）なので、このズレを修正することが一番大切です。勉強や運動が上手くできない子は、ほぼズレがあると言えます。

2 姿勢と自律神経の関係

姿勢が良いと副交感神経が働きやすく、心が落ち着きます。逆に姿勢が悪いと“交感神経”が強まり、落ち着かなくなります。焦っている時、忙しくてパニックの時に落ち着こうと深呼吸する自分の姿を思い出してみてください。首肩などをリラックスさせて、背筋を伸ばした姿勢で深呼吸しているはずですよ。

3 姿勢を良くするには“体を温めること”が大事

姿勢が崩れる一番の原因は 筋肉の弱さや硬さと冷え。体を支える筋肉があることが前提で、その筋肉を温めると体がゆるみ、動かしやすくなり姿勢を整えやすくなります。運動前はもちろん、マッサージを受ける前にも体を温めることをお勧めします。

姿勢を直す前にまずは“体がゆるむこと”が大切です。ゆるんだ後には自分の姿勢を知ること。そして、“どうすれば姿勢が整うのか”知ることが大切です。整える為の方法を理論立てて知ることが出来たら、勉強やスポーツでもどうすれば出来るのか？を知ることが出来ます。その方法が分からない方、気になる方は是非ASTREAに遊びに来てください。

👑 アストレア王子（安田 聡史）

米ぬか100%酵素風呂 ASTREA 代表



社交ダンス講師、元学習塾講師
元保険営業マンの経験を活かし、
現在は妻(元看護師)と共に「からだ・脳・暮らしの整え方」を発信。
3児の父として家庭・仕事・健康のバランスを実践中。

100%米ぬか酵素風呂
社交ダンスレッスン

HEALTH & BEAUTY SALON

ASTREA

北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブ三ヶ森徒歩2分)

酵素風呂 レンタルサロン イベント 講演セミナー

Instagram



ご予約
お問い合わせ



北九なびに
寄稿しています

