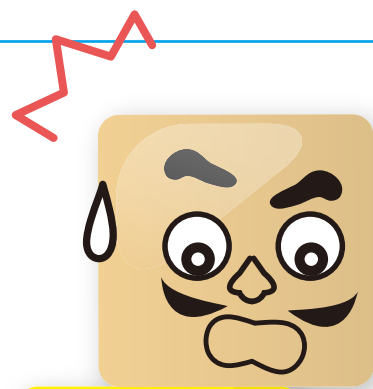


よい姿勢は大切



姿勢が悪くなると

>>> どんなことが起きる!?

肩こり、腰痛、便秘、不眠、肥満、むくみ...。これらの原因は、もしかしたら姿勢の悪さから来ているかもしれません。子どもだって例外ではありません。

扁平足 猫背 転びやすい 思いあたる事はありませんか？



扁平足になる



猫背になる



転びやすくなる

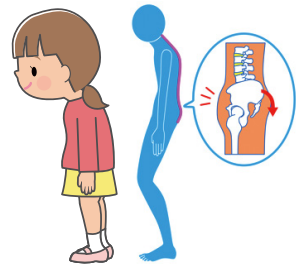
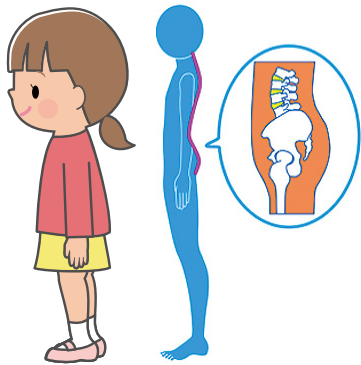
ISAO YONEDA GYMNASTICS CLUB LETTER

01

骨盤編

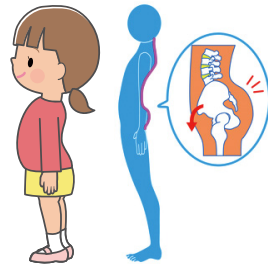
真っ直ぐに立つことの意味

A. ○ 正しい立ち方 B. × 前かがみ C. × そりがえり



骨盤後傾

- 猫背になる
- 内臓が圧迫される
- 腰痛の原因になる
- 血流が滞り、冷えやむくみ、肩こり、便秘などの原因に



骨盤前傾

- 腰痛の原因になる
- 血流が滞り、冷えやむくみ、肩こり、便秘などの原因に

スタイルも良くなる!

Aのように真っ直ぐ立つことは、**正しく必要な筋肉(体幹)**を効率良く付ける近道です。正しい筋肉を付けると**運動能力は向上**します。逆に日常的にB・Cのような姿勢でいると骨の歪みをカバーしようと体が頑張り、結果不必要な筋肉が付いてしまうことも。様々な体調不良を引き起こす原因となることがあります。

子どもにとって真っ直ぐ立つことはとても大切

骨は体の成長とともにくっついていきます。子どもの時に真っ直ぐ立っていないとバランスの悪いまま骨がくっつき痛みや違和感が出ることもあります。

赤ちゃんの骨の数	大人の骨の数
約 300 個以上	約 206 個



3~4歳頃までは、真っ直ぐ立っていないでも大丈夫です。ハイハイの期間や体の成長スピードの個人差によって違いが出てきます。

※ハイハイの期間は長い方が良いと言われています。



お腹の中 骨盤後傾

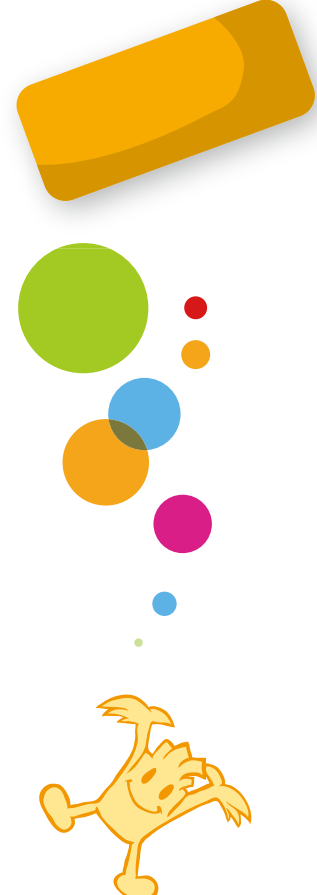


ハイハイ期 骨盤前傾

骨が完全に成長するのは

男性 約 **18** 歳

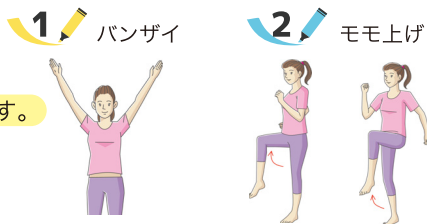
女性 約 **16** 歳



TRY!

まずやってみよう!

『良い姿勢』と『悪くした姿勢』で
どっちが軽く感じるか比べてみよう!



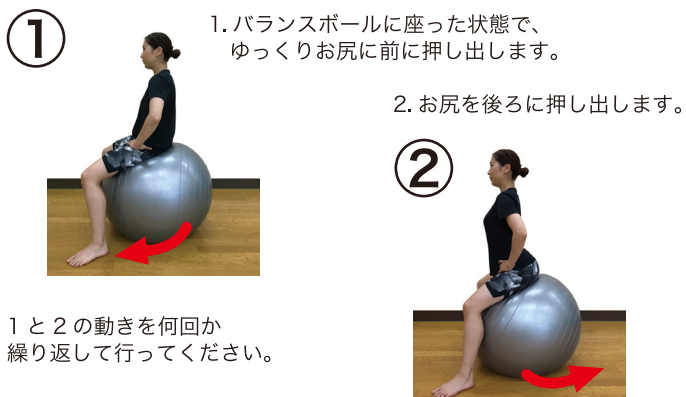
良い姿勢だと
体が楽に動きます。

姿勢を良くするために!

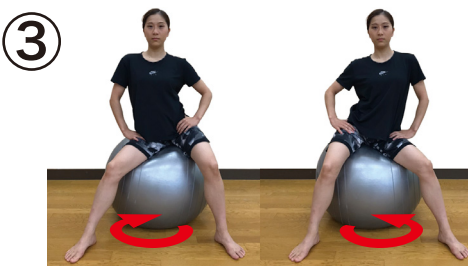
普段の姿勢を見直そう! & 正しい筋肉(体幹)をつけよう!!

01 バランスボールで骨盤矯正!

膝を90度に曲げて、バランスボールに座ります。
頭が真上に引っ張られるイメージで姿勢を正してキープします。



1と2の動きを何回か
繰り返して行ってください。



3. 慣れてきたら、お尻を右回し、左回りにもまわします。
これも何回か繰り返してください。

動く際は上半身があまり動かないようにし、
腰から下だけを動かすようにするのがポイントです。



注意事項

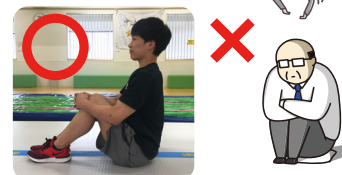
自宅でバランスボールを使用する際には、バランスを崩しボールから落ちてしまうことがあるため物にぶつからないように必ずある程度のスペースを確保して行うようにしましょう。また骨盤矯正のためのエクササイズを行う前には、必ず準備運動をしてから行って下さい。関節や筋肉を伸ばすストレッチを念入りに行なっておきましょう。バランスボールのサイズが合っていないときは、姿勢が悪くなり、内臓を圧迫する危険性があります。バランスボールの上に座ってみて、自然に足が床につき、膝が90度曲がるサイズを選び使用して下さい。

02 普段の生活で出来ること!

◎ 座る時は、重心を後ろに骨盤を立てて座りましょう。



◎ 体操座り(お山座り)の時は、背筋を伸ばしてお腹の下あたりに力を入れて座りましょう。



03 スポーツで姿勢づくり

「スポーツ」の中には姿勢を良くする動きが沢山あります。

例えば、

- ・水泳のけのび飛び込み
- ・バレーボールのブロック
- ・バスケットボールのシュート
- ・サッカーのヘディング etc...

体操教室では

- ・カーティプログラム → ※ホームページに詳しく載っています。2-3歳(未就園児)をクリック
- ・倒立
- ・種目練習 “つばめ”をやっているとき(鉄棒)
“開脚飛び”をやっているとき(跳び箱)
平均台を歩いているとき
エアートランポリンでジャンプをしているとき etc...



上記のような『運動』+『自分で姿勢を意識すること』で更に相乗効果があり、一石二鳥です。**米田功体操クラブの授業は、『楽しみながら』幼児期からの健全な体の成長を促進しています。**

04 オンライン講座も見てね

米田功体操クラブ チャンネルで
お家で出来る姿勢づくりトレーニングを
公開予定!! ...是非ご覧ください。

YouTube



代表者紹介



プロフィール 米田 功 ISAO YONEDA

7歳から体操を始め、全国中学生大会で個人総合優勝。高校・大学では数々の大会で優勝を果たす。そして、2004年アテネ五輪では、日本男子体操チームのキャプテンとして28年ぶりとなる団体総合金メダル、種目別の鉄棒での銅メダルと2つのメダルを獲得。2008年現役を引退。その後、トップアスリートには精神面が大事だという考えから自ら学びメンタルトレーナーとして活動する。また“子どもたちの可能性を広げたい”という理念を掲げ『米田功体操クラブ』を設立し、後進の指導にあたる。

【お申し込みは】 <24時間受付>

ホームページまたは携帯電話から
申込みフォームよりご送信ください



(携帯電話用申込みフォームへ)

【横浜教室】 横浜市港南区下永谷6-1-1(般若寺橋バス停前)
TEL 045-443-5787 FAX 045-443-5884

【みなとみらい教室】 横浜市西区みなとみらい4-6-5リーフみなとみらい3階
TEL 045-228-9296 FAX 045-306-5383

【江古田教室】 東京都練馬区豊玉北1-12-3
聖書キリスト教会内4階 こども広場
TEL 03-6914-6727 FAX 03-6914-6728

【ホームページ】 www.cartwheel.jp