

出来ないから出来るへ!

親子で学べるスポーツヨチヨチガイド!

正しい姿勢・体づくり

正しい姿勢・歩き方編

## 本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手に行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。

各運動や競技における指導法・技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



「子どもゆめ基金助成活動」

この教材は、平成30年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです。非営利目的の青少年教育活動で使用するにはご連絡ください。

## 本教材の監修担当講師



一般社団法人 身体開発研究機構

代表理事 瀧澤 一騎

【プロフィール】

1978年生まれ。大阪市出身。

北海道大学水産学部卒業後、北海道大学大学院教育学研究科修士/博士課程を修了し(博士(教育学))、新潟医療福祉大学助教授や北海道大学大学院准教授などを経て、現在は一般社団法人身体開発研究機構代表理事を務める。

北海道大学陸上競技部監督、有限会社ベストパフォーマンス客員研究員等を務める。

研究・教育の専門はトレーニング科学、運動生理学、陸上競技で北海道大学をはじめとして大学・専門学校の非常勤講師を多数受け持つ。また、小中学生を対象とした陸上競技クラブ(札幌ジュニアアスリートクラブ)の運営とスーパーバイズを行う。日本陸上競技連盟科学委員やナショナルトレーニングセンター(スキー・ジャンプ)トレーナー等、競技団体のサポート活動にも携わる。現場の感覚を科学的に裏打ちされた内容に昇華し、再度現場のトレーニングに落とし込む指導と指導者養成に努めている。

## 正しい立ち方と歩き方について

すべての運動・スポーツの基本となる姿勢や歩き方、体を動かす力をつくるための運動について紹介しています。是非、お子さまの姿勢をチェックしてより良い姿勢を保てるように参考にしてみてください。

### 1 正しい直立姿勢

#### チェックポイント



横から見たときに、「耳」「肩」「腰」「膝」「くるぶし」が一直線になっているか確認しましょう。

#### アドバイス

上手く姿勢をつくれない時は、お子さまを軽く持ち上げてすっと下ろしてあげると良い姿勢を作りやすいです。



### 2 白樺のポーズ

#### チェックポイント

白樺のポーズは、さらに重心を意識した良い姿勢を作るために行います。



#### ポイント1

直立の姿勢から、つま先を出来るだけ外側に開き両膝が離れないように膝を伸ばします。



#### ポイント2

体の前に木があり、その木に抱きつくイメージで両手を前に出し輪を作ります。



#### ポイント3

抱きついた姿勢から、手を体側に戻してつま先を閉じ、直立の姿勢になおります。

### 3 正しい歩き方

#### チェックポイント

上手に歩くポイントは、腰の位置からではなく、みぞおちから下は全部足になるイメージで歩くと良い姿勢で歩くことが出来るので意識してみましよう。



ポイント1

足を前に出す意識よりも、後ろ足でしっかり地面を押して足を前に出すイメージです。



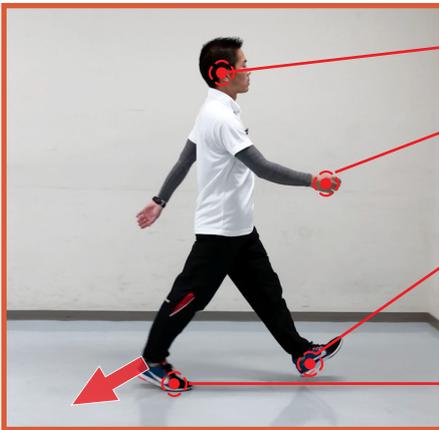
ポイント2

踏み出した足は、踵から接地するようにしましょう。



ポイント3

上体はリラックスして腕を振りませんが、直立姿勢のポイントを意識して歩くようにしましょう。



正しい直立姿勢を保つ。

腕はリラックスして自然にふる。

前足は踵から接地する。

後ろ足でしっかり地面を押す。