

「カラダとココロの根っこづくり」

後編 ～小学生の姿勢、ケガと学力・運動能力～

Cosmos代表
コンディショニングトレーナー・
育児セラピスト
福本 智恵子

「姿勢」はなぜ重要なのでしょう。まず、頭に浮かぶのは見た目の良し悪し。顎を突き出したような歩き方や座り方は、美しさからはかけ離れ、大人であれば実年齢よりも老けて見えるでしょう。次に考えられるのは体力や運動能力、代謝や免疫力への影響です。背中を丸めて顎を上げ、腰を落とした歩き方は、歩幅が狭くペタペタとした足運びで、何も無いところで転びやすくなります。また、背中を丸めた姿勢は常に肩に力が入り、首・肩・腰周りの疲労やコリが慢性化します。身体は硬く動きにくくなり無意識に他の部分で補い、不適切な動き方によって痛みや関節の変形の可能性も高まってきます。顎を上げた姿勢は歯の噛み合わせにも影響し、口呼吸になります。呼吸は浅くなり、細菌・ウイルスの感染、血液やリンパの流れにも影響し、免疫機能の低下をもたらします。

身体を支えて動かす役割を持つ器官の総称を「運動器（骨・関節・靭帯、脊椎・脊髄、筋肉・腱、末梢神経など）」といいます。

運動器に障害が起り、介護を受けるリスクが高まっている状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群 通称ロコモ）」といいます。ロコモは幼児や小学生にも増加しています。

姿勢の崩れはコリや痛みのみならず、筋力低下・バランス能力の低下を進行させ、関節の変形や骨折などの重大なケガを引き起こすのです。日常的に行っている動作や姿勢は、生後直後から重力の環境下に適応するために、自ら動きながら脳のプログラムを作り上げてきたものです。日常における小さな歪みの積み重ねは、やがて大きな問題に発展するリスクを含んでいるのです。

最後に「姿勢」が重要な理由としては、学力や豊かな心との関係が考えられます。正しい身体の使い方での新たな経験を積むことは、さまざまな感覚を働かせ、より高難度の行動や環境に応じた判断力を自らの力で育てることができます。例えば、鉛筆削りを考えてみてください。小刀などの刃物で削る場合、初めは恐る恐るで力みがちですが、経験を積むにつれてスムーズに削れるようになり、そのうち仕上がりの美しさを追求したくなります。失敗の経験は成長するために必要なステップです。できないことをどのようにしたらできるようになるのかを試行錯誤することは、考える力や集中力・判断力を高めます。身体を支える動きと共に、動きに対する適切な安定力やコントロール能力を高めることで、しなやかにダイナミックな動きや緻密で繊細な作業が正確に行えるようになります。

スポーツやダンス、楽器や書道、刃物の扱いなどは、まず身体の安定性が重要です。整った姿勢という土台があるからスキルアップできるのです。また、身体の安定は心の安定を生みます。整った姿勢は「わかる！できる！楽しい！」という経験を積み重ね、生きる力を育みます。

良い姿勢づくりへの第1歩として、まず、「呼吸」運動から始めましょう。長く・強く吐けるように、口からゆっくり吐いて鼻から吸う。しっかり吐き、吐いた分以上に吸うことを繰り返します。

正しい姿勢・呼吸を、意識して日々の生活に取り入れ、ぜひ、身につけていきましょう。



あとかき

新年あけましておめでとうございます。平成30年という節目の年を迎えました。「京児連だより キッズステーション」も創刊より33年目を迎えます。15年間、慣れ親しんだ題字ロゴのデザインですが、次号より心機一転し、新しいデザインでお届けする予定にしております。皆様に育てていただいたこのキッズステーションを、より、児童館の利用者に寄り添う機関紙として充実させていきたいと考えております。

広報委員会 委員長 林 準勝

なが——い、おつきあい。

住宅ローン 資産運用 カードローン

京都銀行はさまざまなシーンで皆様を応援します！

京都銀行

発行所 公益社団法人京都市児童館学童連盟
〒601-8004
京都市南区東九条東山王町27 元山王小学校北校舎2階
TEL(075)682-6260・FAX(075)682-6263
http://www.kyo-yancha.ne.jp/
発行人 会長 山手重信
編集 広報委員会
印刷所 有限会社 章美プリント
TEL(075)691-1624・FAX(075)661-0292

イラスト提供：所崎三鈴



こちらのQRコードから「京都市の児童館」のページをご覧ください



京都市の児童館

検索



京都市はぐくみ憲章を推進しましょう!! (子どもを共に育む京都市民憲章)

平成29年度テーマ
Let's はぐくみ
アクション!

次世代を担う子どもたちが、健やかに生まれ育つ社会を目指し、子どもたちのために、大人としてどのように行動すべきかを示したものが京都市はぐくみ憲章（子どもを共に育む京都市民憲章）です。京都には昔から子どもを社会の宝として慈しむという文化が根付いてきました。京都市はぐくみ憲章の6つの行動理念を実践し、「はぐくみ文化」を広げましょう。公益社団法人 京都市児童館学童連盟では京都市はぐくみ憲章を推進するイベントを実施しています。

- 子どもの存在を尊重し、かけがえのない命を守ります。
- 子どもを育む喜びを感じ、親も育ち学べる取組を進めます。
- 子どもを見守り人々が支え合う地域のつながりを広げます。
- 子どもから信頼され、模範となる行動に努めます。
- 子どもが安心して育つ、家庭の生活習慣と家族の絆を大切にします。
- 子どもを育む自然の恵みを大切に、社会の環境づくりを優先します。

平成29年度 健全育成・子育て支援事業 親子でニコニコ笑顔いっぱい

とき

平成30年1月27日(土)

第1部 10時30分～12時
(ぬいぐるみショー上演時間 10時55分～)

第2部 14時～15時30分
(ぬいぐるみショー上演時間 14時20分～)

たくさんのお申込み
ありがとうございました。

ところ

京都子ども文化会館
(エンゼルハウス)

主催

公益社団法人 京都市児童館学童連盟
お問い合わせ ⇒ ☎(075)682-6260

後援

京都市/京都府

おじゃるぬいぐるみショー
「シキカヒセー大作戦」

第1部
10:30～12:00
(ぬいぐるみショー上演時間 10:55～)

第2部
14:00～15:30
(ぬいぐるみショー上演時間 14:20～)

観覧無料

©大丸りん・NHK・NEP

たくさんのご来場ありがとうございました!

報告!



京都やんちゃフェスタ2017

第1部は約21,000人、第2部は約12,500人の来場者がありました!



第1部が10月28日(土)に梅小路公園で開催されました。当日はあいにくの雨模様でしたが、参加者の笑顔があふれる1日となりました。また、乳幼児親子を対象に第2部が11月25日(土)京都市勤業館みやこめっせにて開催されました。こちらもたくさんの家族連れが来場されました。



一緒にうれしい
On Your Side

京都中央信用金庫

みなさまのすぐとなり
京都中央信用金庫が、います。

本店/京都市下京区四条通烏丸西入ル
☎ 075(223)2525
☎ 0120-201-580(フリーダイヤル)
www.chushin.co.jp



オフィスの「ない」をすぐにお届け!

たのめーる

株式会社 大塚商会 京都支店
〒604-8171 京都市中京区丸鳥通御池下ル虎屋町566-1
TEL: 075-252-3671 http://www.tanomail.com/

京都市久世児童館

ダイスキ「なりきり帽子」を作ろう！



久世児童館では、毎週月曜日の「みんなの広場」の企画の1つとして、『アートの種まきクミンプロジェクト』を、同地域で活躍されている美術家小牧先生とともに行いました。第4回は、「大好きなものになりきるには、帽子にしかぶっちゃうのが一番！」をテーマに、イメージ作りからイラスト化、そして立体化していく作業をサポートしてもらいながら、皆と一緒に作る企画でした。乳幼児親子や子育て中のお母さんの“ほっこり”楽しいひと時を過ごしてもらおう機会となっています。皆さん真剣な表情と、お子さんを見守るあたたかい眼差しで館内は幸せでいっぱいです。今後も地域の方のご支援の下「アイシングクッキー教室」や「パパママ相談室」、「まめこちゃんクラブ」など、毎週月曜日はたくさんのお楽しみ企画が目白押しです。



こんなこと、やってま〜す

京都市140か所の児童館・学童保育所では、さまざまな取組をしています。それぞれ特色のある活動ばかりです。ぜひ、お立ち寄りください！

京都市辰巳児童館



畑での収穫

地域のたくさんの方々のお世話になって始まった「畑」。たくさんの感動が生まれました。何よりも地域の方々の子どもたちに対する深い愛情を感じる毎日です。「収穫の時の子どもたちの笑顔が見たいから」という思いで、時間と労力を注いでくださっています。

グループで毎日水やりをして、まずはきゅうりから収穫をしました。その時の子どもたちの感動は大きなものでした。何より嬉しかったのは、保護者のお礼のお便りに「きゅうりは嫌いでも今まで食べなかったのですが、自分が収穫したことで、進んで食べてくれました！」という言葉をいただいたことです。今、畑では、大根などの冬の収穫に向けて、子どもたちと水やりに取り組んでいます。

京都市紫野児童館
学童クラブ3年生修了制作作品
切り絵「お城」
毎年学童クラブ3年生全員でB1
サイズの切り絵作品を作ります。



京都市楽只児童館
学童クラブのお友達
折り紙「11月の折り紙広場」
季節の折り紙を毎月作って、地域の
掲示板にぎやかに飾っています。



みぎわ児童館 にじファミリー
(1~5年縦割りグループ)
ちぎり絵「にじ」
縦割りグループで取り組みました。
細かい作業でしたが、みんなで協
力し完成できました。



京都市南浜児童館
南浜学童クラブの子どもたち
絵画「みなみはま びじゅつかん」
自分たちの気に入った絵を、美術館
スペースに1週間飾っています。



みんなの作品 学童クラブの子どもたちが頑張った作品を紹介します！



文章を美しく あなたの あ・し・あ と 残すお手伝い

少部数・低予算・短納期でも印刷を！の
ご要望にお応えできるお店

有限会社 章美プリント

〒601-8441 京都市南区西九条南田町41(東寺南門前下ル一筋目東)
TEL (075)691-1624 FAX (075)661-0292 http://www.syobiprint.co.jp

木材・タイル・レンガ等
コーナーにある廃材は
全て“ご自由にお持ち
帰りいただけます”
壁面には弊社施工事例
やイベントの様子を展
示しております。
是非ご覧下さいませ！

お持ち帰り
コーナー

※廃材コーナー
〒615-0055 京都市右京区西院西田町87-1 大登建設株式会社

目印は大登マーク！
TEL 075-311-3366

いっしょに子育てたのしいね！



子育て中の親が自主的に集まって、親子で楽しんだり、子育て仲間を作ったり、時には子育ての悩みを語り合ったりと、さまざまな活動を通じて活動しているサークルがあります。そんなサークルを2つ紹介します。

「NPO法人京都子育てネットワーク」から子育てサークルを1つ、紹介していただきました！

「市民活動グループ Side by Side」 (サイド バイ サイド)

代表：寺田 由香里
問い合わせ先：info@sidebyside.kyoto

「Side by Side」は2016年5月にシングルマザーを支援する市民活動グループとして活動を開始しました。2016年は京都府女性活躍応援補助金、2017年はウィングス京都の市民活動サポート事業の助成を受けて活動しています。お母さんが元気がないとお子さんも元気がなれないとの考えから、今年度は「シングルマザーな親子 DE 食育&こころとあたまのトレーニング」を実施しています。(次回は2018年1月14日、2月11日を予定しています。)ご家庭では忙しくてお子さんにゆっくりお料理を教えたり、話をする時間がとれない方、普段話せない不安や悩みをシングルマザー同士で話し合いたい方、ぜひご参加ください。



「NPO法人京都子育てネットワーク」とは…

子育てサークルの立ち上げ、運営相談、子育てグループと地域、行政とのネットワークのコーディネートなど、子育て家庭がより豊かに暮らせるような循環型の子育て相互支援社会をつくることを目的に活動しています。

理事長：藤本 明美
連絡先：e-mail knn.1997@gmail.com
ホームページURL：
http://www.geocities.jp/kk_net1997/

京都市の児童館から子育てサークルを1つ紹介します。

「ちょっと、ほっと、コーヒー!!」

毎月第3水曜日、10:30～11:30頃まで
問い合わせ先：京都市白川児童館 ☎762-0014

子育てを楽しんでいるお母さん、少し不安を持っているお母さん、お友だちとお話したいお母さん、一人で抱えなくても、みんなで井戸端会議の雰囲気でお話してみませんか？

子育て経験豊かな、イクメンや笑顔の優しい児童館の先生を囲んで、ちょっとコーヒーを飲みながら、おしゃべりを楽しみませんか。お母さんの笑顔、子どもは大好きです！

お母さんの子育ては、ゆとりから……。小さなお子様連れ、大歓迎です。
最初の第一歩を踏み出して、みんなでもともに歩みましょう。お待ちしております。



『安心広げます』

東京海上日動火災保険(株)代理店
(有) 京都マリン

【火災・傷害・自動車・賠償責任】
〒604-0857 中京区烏丸二条上ル西側
京栄丸ビル5F
TEL 075-241-2373(代表)
FAX 075-241-2485

