

疲れにくい「ブレない姿勢」をつくる！ 集中力アップの「力だめし遊び」

「授業中、姿勢がすぐ崩れる」「力加減が苦手で不器用」……こんなお悩みはありませんか？
実はこれ、筋力や性格ではなく、筋肉や関節の動きを感じるセンサー「固有覚」がうまく働いていないサインです。姿勢を保つことだけで脳のエネルギーを使い果たし、勉強に集中できていないのです。

「グッ」と力を入れたり踏ん張ったりする遊びで固有覚を刺激すれば、無駄な力みが抜け、疲れにくい「ブレない姿勢」が育ちます。まずは遊びを通して、学習に全集中できる「身体の土台」を作りましょう！

お引越しごっこ

やり方：

水を入れたペットボトルや砂袋など、少し重さのあるものを持ち上げて運びます。

効果：

深い感覚入力により、位置感覚や力の調整能力が強化され、適切な筆圧や思い通りに道具を扱うことにつながります。



StepUp：運ぶ距離や、段差を越えたり、2人で協力して挑戦！

プッシュ遊び

やり方：

親子で向き合って手のひらを押し合いをします。

効果：

押すなどの抵抗運動は、関節や筋肉に刺激を与え、力への具合の微調整を高め、手先の器用さにつながります。



StepUp：背中やお尻で押し合ったりして身体他の部分に刺激を入れることに挑戦！

動物歩き

やり方：

四つん這いでお尻を高く上げる「クマ歩き」やしゃがんで跳ねる「カエル跳び」など普段使わない姿勢で進みます。

効果：

全身の筋力と関節を刺激することで、左右の協調性や体幹の安定性が向上し、授業中にグラグラせずに座り続ける持久力をつけます。



StepUp：動物歩きでリレー競争や「だるまさんがころんだ」などのルールを入れて挑戦

手押し車

やり方：

子どもが腕立て伏せの姿勢になり、大人が子どもの足首を持って前に進みます。

効果：

体重を腕で支えるため、姿勢保持に必要な腕力や腹筋の持久力を鍛え、無駄な力が抜け、長時間の作業でも崩れない姿勢づくりにつながります。



StepUp：進む距離を長くしたり、片手を話して、指示された場所（肩や頭など）をタッチすることに挑戦！

ぞうきんがけ

やり方：

床にぞうきんがけをします。前を見て、肘を伸ばして進むようにします。

効果：

腕でしっかりと体を支えながら足を動かすため、全身を連動させる使い方が身につき、疲れにくい身体の基盤が作られます。



StepUp：距離を長くしたり、水拭きにして雑巾をしっかりと絞ることで握力もアップ！

タオル引っ張りっこ

やり方：

タオルや縄を使って、親子で引っ張り合いをします。

効果：

全身の筋肉にグッと力が入る感覚を獲得。足裏で床を踏ん張る力や姿勢を維持する強い体幹が育ち、フラフラしない安定姿勢につながります。



StepUp：床に枠の印をつけて足の範囲を決めて挑戦！

脳のエネルギーを学習に集中！

「姿勢」が良くなると「集中力」もアップ？～体づくりとお勉強の深い関係～
「うちの子、机に向かってすぐグニャッと姿勢が崩れてしまう」「なんだか集中力が続かないみたい……」そんなお悩みはありませんか？ 実はそれ、お子さんのやる気の問題ではなく、「脳のエネルギー（ワーキングメモリ）」の使い道が原因かもしれません。



1：姿勢を保つだけで、脳はヘトヘト？
大人が無意識に行っている「良い姿勢で座る」という動作。実は、体幹や筋肉がまだしっかりしていない子どもにとっては、非常に大変な作業です。無理に姿勢を保とうとして体にガチガチに力が入り、「姿勢をキープすること」に脳のエネルギーの大部分を使ってしまうため、肝心の「お勉強」に回すエネルギーが空っぽになってしまいます。



2：全身を使った遊びで「自分の体」を知る！
そこで大切になるのが、「手押し車」や「クマさん歩き（四つんばい歩き）」のような全身を使った遊びです。
手足でしっかりと体重を支えることで、筋肉や関節にグッと刺激が入り、「自分の体が今どうなっているか」「どれくらい力を入れればいいか」を脳が正確に学習していきます。



3：スッと伸びた「体の軸」の完成
たくさん体を動かして遊ぶうちに、無駄な力みが抜け、体の上手な使い方がわかってきます。すると、体の中心にスッと一本の安定した「軸（体幹）」が通り、頑張らなくても自然に、そして疲れずに良い姿勢を保てるようになります。



4：脳のエネルギーを「お勉強」にフル活用！
無意識に良い姿勢が保てるようになると、今まで「姿勢キープ」に奪われていた脳のエネルギーがパッと解放されます！ その結果、脳のエネルギーを100%「学習内容の理解」や「ひらめき」に使えるようになるため、見違えるように集中力がアップし、スラスラと問題に取り組めるようになります。

「グッと力を入れる」遊びが、疲れにくい姿勢をつくる！

学習の土台となる「ブレない体幹」を育てるのに、特別な道具は一切不要です。1日たった数分、おうちや公園で「ちょっと力を入れる遊び」を取り入れるだけで、無意識に良い姿勢が保てるようになり、脳のエネルギーを「学習」に100%使えるようになります。

「姿勢を良くしなさい！」「もっと優しく持ちなさい！」と声をかける前に。まずは親子と一緒に楽しみながら、今日から「力だめし遊び」を始めてみましょう