小中スポ 2026

鈴鹿市スポーツ協会の取組み

ジュニア（小中学生）の運動能力向上や育成事業に力を注いでいます。

令和7年度よりジュニア指導者育成講習会事業として、市内30小学校を15校ずつの2班に分け、令和8年度までにすべての小学校の教職員を対象に、体育授業のヒントや子どもの姿勢等についての講習会を実施してまいります。 講師は鈴鹿回生病院より派遣していただいています。

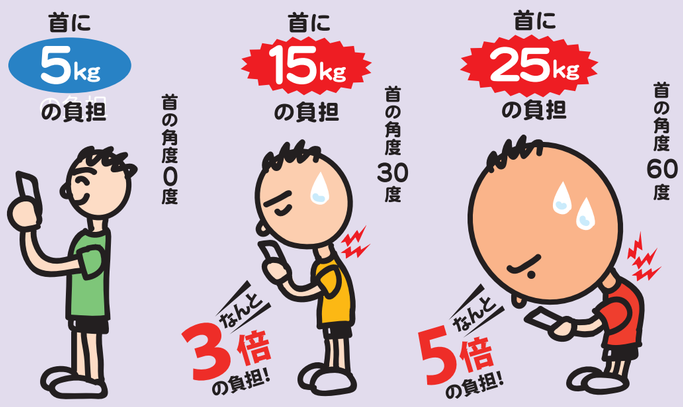
そこのあなた！ねこ背になってない？

スマホやゲーム機、タブレットなどを毎日使う生活が当たり前になり、猫背の子どもが増えています。

全国の小学生の約3割、大学生では7割が猫背と認定されています。猫背になると、頭痛、肩こり、視力の低下、疲れやすさ、集中力の低下、運動能力の伸び悩みなど、さまざまな不調につながります。

「背すじを伸ばして！」と注意されても、すぐ戻ってしまうのが猫背習慣。でも、正しい姿勢はちょっとした工夫で改善できます。

1 スマホ、パソコンは目の高さを合わせる！

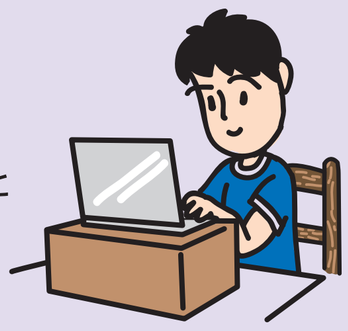


スマホを見るときに首を前に倒すと、頭の重さ（約5kg）が何倍にもなって首に負担がかかります。30度で約15kg、60度でなんと25kgの重さになると言われています！

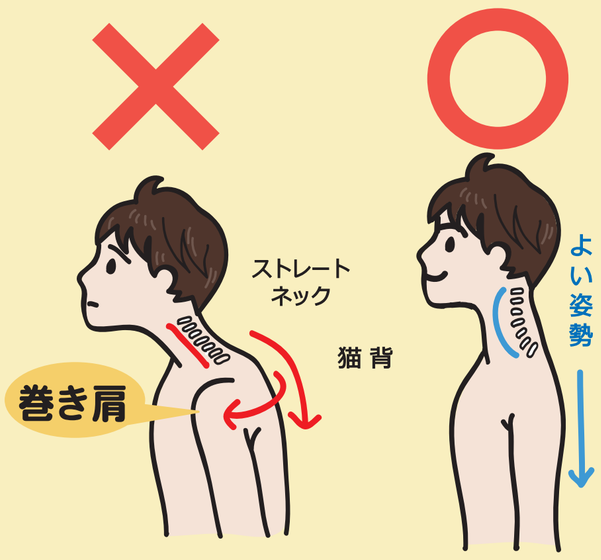
この負担を減らすには、スマホやパソコンの画面を目の高さに合わせることが大切です。

★スマホは、片手で持ち、反対の手をこぶしにしてわきに挟み、スマホの高さを上げて見ましょう

★パソコンは台などを使って画面の位置を高くし、目線と同じ高さになるように工夫しましょう



2 手のひら（親指）を外側にして立つ！



気をつけの姿勢をしたとき、手のひらは体にくっついていて親指が前に来ていませんか？
その状態は、肩が内側に入り、首が前に出た「巻き肩」や「ストレートネック」になりやすい姿勢です。

そこで、親指を外にくるっとひねって手のひらを前に向けるようにしてみましょう。すると、肩が開き、背中が自然と伸びて、頭も正しい位置に戻ります。
歩くときも、座っているときも、「親指を外に」がポイントです！

3 ストレッチングで予防しましょう！

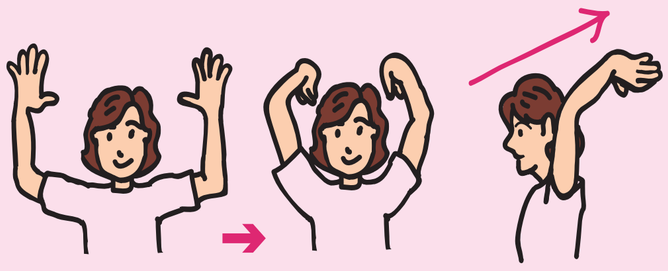
肩甲骨クローズ

両手を上に伸ばして手のひらを外に向け、肘をゆっくり後ろに引きながら下ろします。

背中の肩甲骨が近づくのを感じましょう。

大胸筋・小胸筋ストレッチング

手のひらを上にして腕を上げ、水平を保ちながらできるだけ後ろにぐーっと押し出して20秒キープ。



キャット＆ドッグ

四つんばいになり、背中を丸めておへそをのぞき込む → 次に背中を反らして肩甲骨を寄せます。 どちらもゆっくり行うのがポイント！

参考文献：小林篤歴 2022年 「10秒で治る! 子どものねこ背のばし」 かんき出版

発行 特定非営利活動法人 鈴鹿市スポーツ協会 後援 鈴鹿市・鈴鹿市教育委員会 小中 SpoNEWS 2026