



ねこ背の現状

近年、パソコンやタブレットによるデジタル学習が普及し、小学生では全国の3割がねこ背と認定され、大学生になると7割がねこ背になっています。現代を生きる子どもたちの周りには《ねこ背習慣》があふれています。だからといって子どもに『背筋を伸ばしなさい!』と注意してもその場では治るけれど、また元通りとなってしまいます。



ねこ背の原因

ねこ背になる多くの原因は『姿勢悪』から始まります。スマホやタブレットをのぞき込むために頭が前に出て背骨が曲がり、多くの人が巻き肩になりストレートネックになります。その弊害として視力低下、口呼吸、虫歯、歯並び、頭痛、めまい、肩こり、消化不良、腰痛、集中力低下、疲れやすい、身長が伸びない、などの弊害が起こります。スポーツ活動においてはフォームが安定しないので運動動作がいつまでたっても上達しません。

みんなで『ねこ背』を治そう!!

①パソコン、スマホは目の高さに合わせる!

パソコンをのぞき込んだり首を落としてスマホを見ていると首のつけ根の僧帽筋に負担がかかり、通常であれば頭の重さは5kgですが、30度前に倒れただけで約15kg、60度倒れると約25kgも負担が大きくなります。

これらを改善するために、パソコンの下に小さな台を置き、座った時にパソコン画面を高くして、正面を向いた時に目線を合わせるようにしましょう。

また小さなスマホを見るときには、右手にスマホを持ったら左手で握りこぶしを作り右脇の下に入れてスマホと目線の高さを合わせることが重要です。

②手のひら（親指）を外側にして立つ!

通常立った姿勢だと手の平が身体につき親指が前に来ています。この時点で骨頭と言われる肩の付け根が前方に出ています。

親指を外側にひねると骨頭は後ろに下がり肩甲骨が寄り、頭部が身体の真ん中に位置します。これによって「巻き肩」と「ストレートネック」が改善されます。

歩く時も座っている時も、手のひらを前に向け親指を外に向ける事で姿勢が良くなります。この姿勢を保持する事でほとんどの「ねこ背」は解消されます。



親指を外に向ける事で
骨頭が後ろになり
胸が張れて頭の位置が
真ん中に真っすぐになる

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

小学生 30%
大学生 70%

猫背の割合めっちゃ増えているらしいでな

前に比べて何か猫背じゃあない? (塾の帰り道)

おー (しゅん(私立中1))
おー (タクヤ(公立中1))

あ、スマホ! 買ってもらったん? (タクヤ)

えーっ、やっぱそう? ...それ、親にも言われるわ (しゅん)

あ、スマホ! 買ってもらったん? (タクヤ)

えーっ、やっぱそう? ...それ、親にも言われるわ (しゅん)

視力低下 頭痛 口呼吸 虫歯

猫背って悪い影響が いっぱいあるんやっつてさ

次に、画面を見るときは目の高さに合わせる方法

パソコンのモニターを高くする方法

まず、親指を外側にして立つ方法

猫背って... もう治らんのかな? (しゅん)

いや、それが治す方法あるらしいで! (タクヤ)

スマホで体を悪くせんようにせんとな (タクヤ)

そつやな。毎日コソツツいい方向に向かわなあかん! (しゅん)

へえー、何かできそつな気がするわ (タクヤ)

肩甲骨 クローズ

大胸筋小胸筋 ストレッチング

キヤット & ドッグ

他にも色んなストレッチがあるんやで

おわり★

三重県立飯野高等学校 応用デザイン科1年 O.Kさん/作