



～書きかた教室通信～



Vo.6 2022.6

お子さんの姿勢、歪んでいませんか？



正しく鉛筆が持てている、ゆっくり丁寧に文字を書いている、なのにどうも綺麗に書けていない、クセ字が抜けない、賞に選ばれない、なかなか上達しない、、そんな疑問はありませんか？

もしかするとそれは姿勢や視力が低いことが影響している可能性が！？

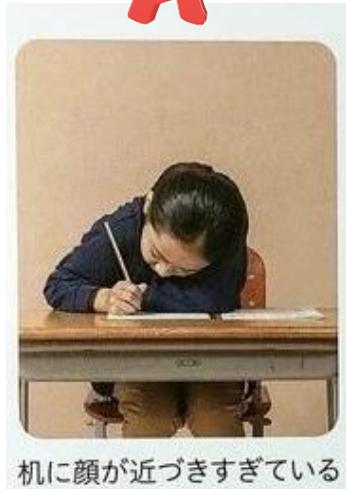
今一度、宿題をしているお子さんの姿勢を確認してみましょう♪



こんな姿勢に要注意

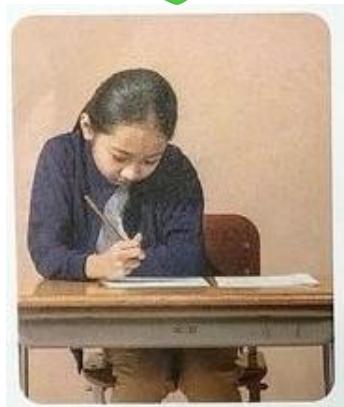


A



机に顔が近づきすぎている

B



体が傾いている

C



頭が傾いている

A

木を見て森を見ずの状態。視野が非常に狭く、作品の全体像を把握できないため、何度も消しゴムを使用する傾向。視力が低いことが原因の可能性も。

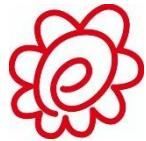
B

身体自体が歪んでいるため、椅子に真っすぐ座れない状態。視線が斜めになり、文字の中心が捉えられない。矯正に時間を要する。

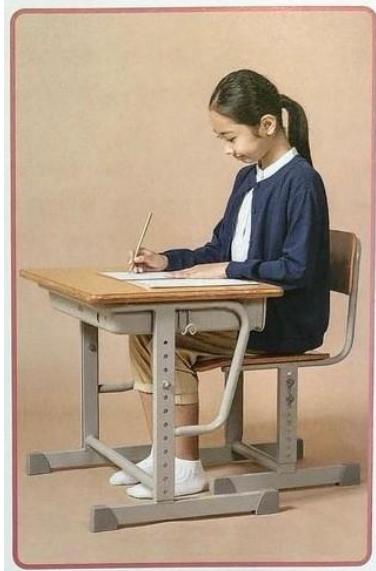
C

B 予備軍の状態。背中は伸びているが首の位置がズレてしまうというクセ。首を真っすぐに意識することで改善するが、すぐにまた元に戻ってしまいがち。

AとBは非常に多いです！



良い姿勢はこちら



- ・背筋を伸ばす
- ・肩の力を抜く
- ・机と体の間は少しあける
- ・頭は真っすぐに
- ・両手は前に出し過ぎない
- ・肘は90度に

※肘が潰れ始める=姿勢が崩れているサインです

姿勢の悪さが及ぼす悪影響

- ① 縦線が真っすぐに書けない
- ② 文字の向きや大きさが揃わない
- ③ 力が入りすぎたり、力が抜けたりする
- ④ 疲れやすくなるため、注意が散漫になる



学習に支障をきたす

テレビやゲーム、スマホやパソコン等で手元を見る作業を長く続けると、

近視になるリスクが高いことがわかっています。

姿勢が悪くなると、肺が圧迫されて呼吸が浅くなり、脳へ運ばれる酸素が減少するため集中力が低下します。

また、呼吸が浅いことで全身の血流も悪くなり、体の動きがいたくなり運動能力の低下にもつながります。

普段から姿勢を正して、どんな時も美しい姿勢でいられるように意識しましょう！