



[はじめに](#)

[臨床を通して感じることは？](#)

[お子さんのからだ作り戦略は？](#)

[3つのエラー改善方法は？](#)

[さいごに](#)

はじめに

本書を手にとっていただきありがとうございます。

私は柔道整復師としてスポーツ怪我のお子さんや整体師として姿勢不良(猫背、側弯症など)のお子さん、トレーナーとしてお子さんの運動指導をさせて頂く機会が多いのですが

そこで感じることをお伝えすると共にお子さんの将来を見据えて健康やスポーツに活かすからだ作りには何が大切か？を簡単にお話させて頂きたいと思います。

もちろん本書でお伝えすることが絶対とは言わないけど知見を踏まえて未来あるお子さんに何かお役立てできることがあれば幸いです＼(^ ^)／

ささっと読んで5分もかからないと思うので最後まで読んでみてくださいね！

臨床を通して感じることは？

①姿勢が悪いお子さんが多い



スマホやパソコンやゲームの普及以降、急激に姿勢が悪いお子さんが多くなったと感じます。

また、外遊びの少なさが体力低下を招き姿勢にも影響しているように感じます。

姿勢は健康に影響を与えるし、スポーツをするお子さんの場合はパフォーマンスにも影響を与えます。

トレーニングの世界では正しい姿勢をニュートラルポジションと呼びますが、実際にニュートラルポジションが一番関節や筋肉を連動して力が発揮できる状態です。

つまり、姿勢が乱れた状態でからだを繰り返し使うことは、関節や筋肉に負担を与えることになるのです。

そうなればからだの痛みやスポーツ怪我に直結しやすくなることがお分かり頂けるのではないのでしょうか…。

更に姿勢が悪いと背骨の中を走る神経(自律神経など)の働きが悪くなるから不調の原因にもなります。

また、姿勢が悪い状態で生活したり激しいスポーツを繰り返すと下記の②や③にも繋がります。

②マルアライメントのお子さんが多い



マルアライメントとは？

「マルアライメント (Malalignment)」とは、身体の骨格や関節の位置が正しい整列 (アライメント) からずれている状態を指します。

特に、背骨や骨盤、膝、足首などの関節が正しい位置にないことで、姿勢の乱れや痛み、運動機能の低下を引き起こすことがあります。

マルアライメントの主な原因

- 姿勢の乱れ (猫背、反り腰など)
- 骨盤の歪み (左右のズレ、前傾・後傾)
- 筋肉のアンバランス (特定の筋肉が過緊張または弱化)
- ケガや手術の影響 (捻挫、骨折など)
- 日常生活の習慣 (片足重心、脚を組む癖など)

簡単に言うとマルアライメントとは左右非対称なからだの作り・からだのバランスが悪い状態と言えます。

具体的に私が多くお見かけするのは猫背、側弯、膝の捻れ、扁平足のお子さんです。

このからだの状態では生活・スポーツをすることは痛みや怪我に繋がりがやすくなります。

③正しいからだの使い方ができてないお子さんが多い



外遊びが少なくなったお子さんの運動能力の低下が問題になってますが

その背景には正しいからだの使い方が養われないまま成長することが関係していると感じます。

すると

発育にとって大切な運動が苦手になってしまうかもしれないし、自己肯定感が低くなってしまうこともあり得ます。

また、運動が苦手ではなかったとしても正しいからだの使い方から外れた使い方で日常生活を過ごしたり激しいスポーツをすることは

先の姿勢やマルアライメントの問題に繋がるし怪我の元にもなります。

お子さんのからだ作り戦略は？

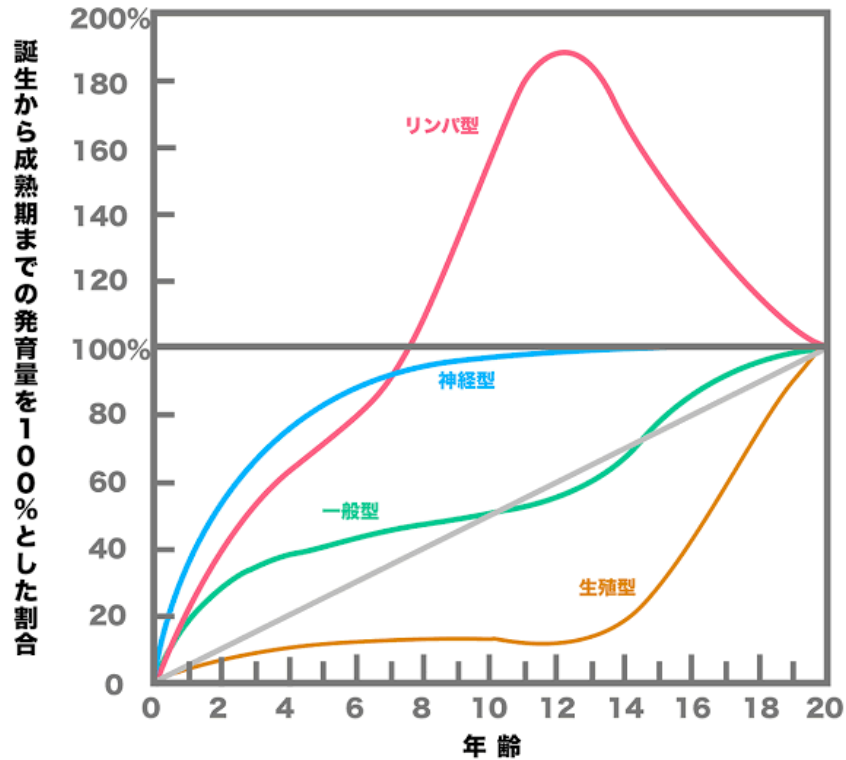
先の姿勢、マルアライメント、正しい体の使い方に焦点を当てて考えると

お子さんのからだ作り戦略は姿勢を整えて正しい動きをからだに覚えさせること(必然的にマルアライメントも防げる)が必要だと言えます。

それをまとめると正式にはファンダメンタルと言いますが

『正しい姿勢で正しい動きができるからだ作り』が大切になります。

そのためにまずはスキャモンの発育曲線と呼ばれるグラフを見てください。



スキヤモンの発育曲線とは、アメリカの生物学者リチャード・スキヤモン が1920年代に提唱した人体の発育パターンを示した曲線のことです。

人体の各器官や組織は、成長のスピードやタイミングが異なるため、スキヤモンは発育を4つのタイプに分類しました。

スキヤモンの発育曲線の4つのタイプ

1. 神経型(脳や脊髄、視覚・聴覚など)
 - 0～6歳で急成長し、12歳頃には成人の90%に達する
 - 幼少期の環境が重要(脳の発達に影響を与える)

2. リンパ型(リンパ組織、免疫機能)
 - 12歳頃に成人の約200%まで成長し、その後萎縮
 - 思春期を過ぎると免疫力が低下し、大人の水準になる

3. 一般型(身長、体重、筋肉、骨など)
 - 乳幼児期に成長 → 幼児期は緩やか

→ 思春期に急成長(第二次成長期)

- 身長や体重の成長はこれに該当
4. 生殖型(生殖器、性ホルモン)
- 思春期まではほとんど成長せず、12歳頃から急成長
 - 第二性徴とともに急速に発達

その中の神経型に注目すると**神経の発育は12歳頃にほぼ完成される**ことが分かります。

だから先の姿勢や動作は脳・神経系で調節するため、**この年齢期にいかに正しい情報を学習するかが大切**だと言えます。

スポーツの世界で言われるプレゴールデンエイジやゴールデンエイジが大切と言われる所以もこのような理由があるからです。

そこで私は分かりやすくお子さんのからだ作り戦略として『正しい姿勢で正しい動きができるからだ作り』のために

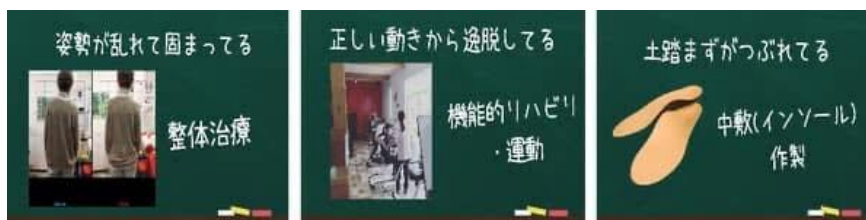
- ①**姿勢が乱れて固まってる**
- ②**正しい動作から逸脱してる**
- ③**土踏まずが潰れてる**

の3つのエラー改善・学習を早期に行うことがお子さんの発育に大切だとお伝えさせていただきます。

※一般型や生殖型の発育が20歳頃まで続くことから、お子さんの体格に違いがあることは気にされないといいと思います。

スポーツを頑張るお子さんも暦年齢は同じでも生物学的年齢に違いがあると、小さいうちはパフォーマンスに違いが生まれることを親御さんは理解してあげてくださいね！

3つのエラー改善方法は？



①姿勢は視覚20%、前庭感覚(バランス)10%、**体性感覚70%**で調節されてます。

そして、割合が高い体性感覚は関節や筋肉にある受容器でモニターされてます。

姿勢が乱れて固まるとその受容器が上手く機能(働き)しなくなってしまうので

まずは**関節や筋肉を緩める・整える**ことが大切です。

そのためにできることはストレッチやからだを大きく動かすことです。

②正しい動作は①でからだを緩めてから、**意識的にからだを大きく動かしたり、体幹を使った運動が必要**になります。

これらは少し難しいので専門家のサポートが必要になるかもしれませんが

簡単にお伝えするとしたら何をすることも**正しい姿勢を意識してからだを動かす**ことです。

③土踏まは足を支える弓・バネとして姿勢を保つためにも、マルアライメントを防ぐためにも大切な役割があります。

これらは**靴選び、中敷(インソール)が必要**になることがあります。

以上、どうしても専門的なサポートが必要にならざるを得ないこともあります。12歳頃までの試みがその後のお子さんの成長に繋がることをご理解ください。

下記サイトもお子さんに向けた内容になってますので参考にしてみてください。

◆スポーツ外傷、スポーツ障害サイト◆

<https://sportsu.hp.peraichi.com>

◆子供の自律神経失調症治療サイト◆

<https://childcare.hp.peraichi.com/>

◆お子様の脊柱側弯症、姿勢不良についての資料◆

<https://media.toriaez.jp/r1497/357.pdf>

◆正しい靴選びYouTube◆

<https://www.youtube.com/shorts/DGwluq3vhqU?feature=share>



当院の整体矯正のビフォーアフター



当院のお子さんのパーソナルトレーニング



当院が取り扱うスーパーフィート社のインソール

さいごに

さいごまで読んで頂きありがとうございました。

長い間、色々なお子さんを診させて頂きながら自分の経験や知識を踏まえた時に感じたことは姿勢が悪いお子さん、マルアライメントのお子さんが痛みや不調を訴えていることが多い...でした。

そのお子さんを診ていると中学生くらいにはからだの作りが完成に近くなっていると思いました。

その後知ったスキヤモンの発育曲線と照らし合わせて考えてみると

それまでに**できる範囲でからだの土台作りをしてあげることが大切**であると感じました。

私は仕事から自分の子供にセカンドシューズから足に良い靴を選び中敷きを入れ、小学生から姿勢をケアして、小学校高学年から正しい動きのトレーニングを取り入れて実験してきました！

結果なのか？どうなのか？実証は難しいですが

そして我が子は健康的で怪我も少なく育ちました(笑)

中学1年生で空手世界チャンピオン、中学2年の頃から柔道に転向して中学3年で県大会準優勝となり、高校からスカウト、大学からスカウトを経験しています。

あながち間違いではなかったのかなあと自負しておりますので、お子さんのからだ作り戦略として本書が何かお役立て頂けたら幸いです。

もちろんサポートもお気軽にお声掛けください！

未来あるお子さんがスクスクと健康的に育ちますように＼(^ ^)／

PS.小さな頃に脳神経系を活性化することは神経のネットワークをたくさん作ることにになります。これはひょっとすると脳育にもなるのではないのでしょうか...



著 西 健児