

第26回 こどもフィット&ダンスフェスティバル 2023

2023年4月3日(月)

カルッツかわさき ホール

今年のテーマは **Laugh&Love**

笑いとお愛がいっぱいの一年にしよう!
愛のある笑いをみんなのエネルギーに変えよう!

こどもフェス出演者大募集!

詳細は協会ホームページをご覧ください。
エントリー期間:12月8日-12月22日



2022 vol.115/116 Winter/Spring

FITNESS FOR CHILDREN WORLD WEB
【日本中の子どもたちを元気にしよう!】を使命とし活動しています

げんきマガジン 冬春合併号



2022年度 全国こどもチャレンジカップ大会 スケジュール

大会名	開催日	開催場所	申込開始日	申込締切日	主催(予定)
静岡県大会	2022年7月22日(水)-23日(木)-24日(金)	国立市民体育館	5/12(土)	6/15(土)	高生会体育委員会
CP 全国大会	2022年9月17日(日)	横浜国際総合スタジアム	6/22(水)	7/16(水)	横浜国際総合委員会
東京都大会	2022年10月15日(日)	横浜国際センター	8/13(金)	8/17(金)	東京都体育委員会
全国大会	2022年11月12日(土)	浜子アリーナ	9/13(日)	9/17(日)	横浜国大、神奈川県、神奈川県体育委員会
全国大会(CP)	2022年11月12日(土)	浜子アリーナ	9/12(日)	10/11(日)	国際体育委員会
高知県大会	2022年11月17日(土)	サンアリーナひんたい	9/27(日)	10/11(日)	高知県、高知県体育委員会
大阪府大会	2022年12月19日(土)	東淀川GACアリーナ	10/14(日)	10/18(日)	大阪府体育委員会
愛知県大会	2022年12月12日(土)	愛知体育館	10/12(日)	10/16(日)	名古屋市、名古屋市体育委員会
埼玉大会	2022年12月23日(水)-24日(木)	さいたま市アリーナ	12/17(金)	1/14(土)	さいたま市
熊本大会	2022年12月24日(土)	八代アリーナ	12/16(金)	1/17(日)	熊本県、九州体育委員会
長野県大会	2022年12月16日(日)	松本市民体育館	1/16(日)	1/20(木)	松本県体育委員会

JKFA 公認クラブ一覧

日本中にキッドピクスを広めよう!

- ◆FFCLUB 田園調布(東京都)
- ◆ジムナートアルダダンススタジオ(群馬県)
- ◆AE リトルキッズ(愛知県)
- ◆Studio★Wiz(埼玉県)
- ◆グリーン HOP(東京都)
- ◆SproutShoot(茨城県)
- ◆フィットネスクラブ BESTM's(埼玉県)
- ◆Red Family(大阪府)
- ◆FFKYOKOHAMA(神奈川県)
- ◆Stay Axis(長野県)

全国各地で JKFA 公認クラブを募集しています!

全国こどもチャレンジカップ第16回全国大会

2023年7月29日(土)
30日(日)
大田区総合体育館



子育てママ幸せフィットネスオンラインセミナー

開催スケジュール

- 2022年12月14日(水)11:00-12:00
 - 2023年1月11日(水)11:00-12:00
 - 2023年2月8日(水)11:00-12:00
 - 2023年3月8日(水)11:00-12:00
- すべてオンラインにて開催
お申込みはホームページをご覧ください。



「ちゃれんGボール」って何?!

ビニール製の大きなボールを使って、
バランスやパウンド、転がるプログラムなど
楽しくからだを動かすことのできる日本発祥のスポーツ
ボールに乗ってゆらゆらするだけでも楽しい!
そんなボールをもっとアクティブに遊びつくします

全日本 第21回 ちゃれんGボール 大会

2023.2.19

<https://g-ball.or.jp/event/21st/>



KIDBIGS

げんきマガジン冬・春合併号
2022年12月1日発行
発行元 一般社団法人日本こどもフィットネス協会
東京都大田区萩中 2-1-18三幸ビル 2F



ユニークでアカデミックな子どもフィットネス・キッドピクス♪

いろいろ学べます！

キッドピクスライセンス取得前でも参加可能、キャリアアップとしてもおすすめします。

3Hキッズダンス (修了証発行)

#キッドピクス

一緒に学びませんか？

KIDS DANCE
Fitness Lovely Dance Fight

JKFAキッズダンス講習会
-幼児期の運動プログラム-
(テキストあり・修了証発行)



6Hキッズパーソナルトレーナー育成研修会 (修了証発行)

<姿勢編>

子どもにとって「姿勢づくり」は健全な成長を促し、成長期特有の障害を予防するのに大変重要です。更に様々なスポーツのパフォーマンス向上にも繋がります。この講座ではマンツーマンレッスンだからこそできる姿勢づくりプログラムを学びます。パーソナルトレーニングで子ども達の更なる可能性を引き出しましょう。



<足&脚編>

下肢全体を表す“脚”と、カラダを一番下で支えている“足”。2つの「アシ」は人が動作をする上で重要な役割を担っています。スポーツ現場で問題が起こりやすいアシの調整はパフォーマンスアップに直結します。足・脚の機能を理解しコンディショニングプログラムを習得することで子ども達を足元からサポートしましょう。

<遊びストレッチ編>

子ども達にとってストレッチは大人から言われて“嫌々やるモノ”になりがち。しかしストレッチがコンディショニングに必要なモノであることは言うまでもありません。この講座では成長期の子どもに必要なストレッチプログラムを学びます。更に遊び要素を取り入れることで子ども達自身がストレッチを習慣化出来るように導きましょう。

講師：西村拓巨 (株式会社ライコ)

3Hキッズチアフィットネス (修了証発行)

幼児期～児童期に實様なフィットネスを中心とした運動プログラムであり、ヒップホップ・ジャズ・エアロビクスの動きをベースに、ポンポンをプラスすることでチアダンスの要素を含んだフィットネス指導が出来るようになります。ジャズ・エアロビクスの動きをベースに、ポンポンをプラスすることでチアダンスの要素を含んだフィットネス指導が出来るようになります。



JKFA公認スーパーインストラクター
キッズチアフィットネス講師

菊地未帆



3H審査&リード講習会 (JKFAライセンス発行)

全国こどもチャレンジカップでリードしてみたい！
全国こどもチャレンジカップで審査員をしてみたい！
若手指導者からベテラン指導者までお待ちしております。



コロナ禍を経て

はじめは季節性インフルエンザのような急性ウイルス性感染症の一つ、だから季節が変わればすぐに収まると思っていた新型コロナウイルスの流行は、第1波からさらに複数の流行期を重ねるほどの長期に及びました。「制限下で日々の生活を営む」といった今までにない経験について、この連載でも第二次世界大戦当時の日本人の生活に例えてご紹介したことが、思い出されます。

長きにわたる制限下では、外出すままならなかったことから、高齢者では体力が低下し、フレイル状態の方が増加しました。それと同様に、発育・発達のかなかであった子ども達の心身においても、同じような問題が発生したことは容易に想像できます。しかしそれ以上に、制限された環境がメンタルヘルスに対して大きな影響を与えたことは間違いありません。今回は、コロナ禍でのメンタルヘルスに関する調査と報告書についてご紹介いたします。

コロナ禍で感じているストレスについて

明治安田生命調査が発表した「健康」に関するアンケート調査（調査期間：2022年7月8日～19日 調査対象：20代～70代までの男女5640人）によると、コロナ禍で「ストレスを感じている人」は3人に2人（64.0%）と引き続き高い割合を占めているとのことでした。

加えて、コロナ禍で「ストレスを感じている」と答えた母親は7割以上にのぼり、そのストレスの原因は、6割近く（57.2%）の母親が「外出が制限されるから」と回答しています。親がストレスを感じていることによって、子どもさえも多大なストレスを受けていることは容易に予想がつきます。

Mental Health Pandemic

うつ病の研究で有名な大野裕先生（前慶応大学医学部精神医学教室教授）は、コロナ禍に発生したこころの危機について、以下のように述べています。「それは感染症の重要化や経済状況の悪化による生存の危機、在宅勤務などの影響による人間関係の危機、他者と触れ合う機会の減少や親子関係の変化に伴う次世代の危機です。こういった状況の中、精神疾患の有無にかかわらず、こころの健康状態に好ましくない影響を受けている人が増加し、その結果としてMental health Pandemicと呼ばれる状況が生れてきている」とのことです。そして睡眠に対する影響については、「不安、うつ、怒りといった三大ネガティブ感情に代表される情緒面での変動や、不眠、甘い物の食べ過ぎ、アルコールやタバコの摂取量の増加、運動不足などのネガティブな生活習慣による身体面でコロナ禍によるライフスタイルの変化が睡眠に影響している」と分析しています。また、早稲田大学睡眠研究所長の西多昌規先生は「リモートワークで日中の運動量が減ると、生活にメリハリが失われて寝付きが悪くなる人もいます」と指摘しています。

なお、パンデミック（英: pandemic）とは、人獣共通感染症（伝染病）が世界的な大流行をみせることであり、語源は、ギリシア語のpandēmos（pan-「全て」+ dēmos「人々」）です。

生命に関わるような症状を伴う感染症のパンデミックは、人類すべてにとっての脅威であるとされています。但し、感染症などとは関係なく、世界流行を指す言葉としてパンデミックが用いられることもあります。今回のメンタルヘルスにおけるパンデミックは、まさに「世界流行」ということを念頭に使われているといえるでしょう。

パンデミアル (Pandemics)

世界経済フォーラムは、2021年1月に「グローバルリスク報告書2021年版」を公表しました。この中で、今後10年間に発生する可能性の高い、あるいは影響が大きいリスクなどについて指摘しています。その一つとして「パンデミアル (Pandemics: パンデミックを生きたる15～24歳世代のこと)」が取り上げられました。このフォーラムでは、多感な青春期の時代を3年にもわたりコロナ禍で制限された生活を営んできた年代について、「世界中の子どもおよび若者の80%はメンタルヘルスが悪化している」とのデータも紹介し、リスクを最小化するための国際的な対応が必要と強調しています。そして報告書では、15～24歳のパンデミアルを、「合わない教育システム、根深い気候変動問題、各地で起こる暴力行為」によって「傷ついた世代」として指摘しています。この世代は、世界金融危機、新型コロナウイルス感染症拡大という2度の世界的な危機により、社会的、経済的な衝撃にさらされているところから、「21世紀のダブルロストジェネレーション」となる恐れがあるPandemics世代である、と警鐘を鳴らしているのです。

傷付きを癒やすために

このようなコロナによるメンタルヘルスへの影響は、あと数年を経て出ないと本当の結果は出てきませんが、今大切なのは適切な感染対策を行った上で、積極的に人と触れ合う時間と場を持つ、仲間と共に身体を動かしてストレスの発散を図ることと感じているのは私だけでしょうか。



コロナ禍で働く母親のストレスとは

前回の連載で、コロナ禍で「ストレスを感じている」と答えた母親のストレスの原因は、「外出が制限されるから」と回答している割合が高いことをご紹介しました。これだけ長期に行動制限がされていけば、容易に想像がつく調査結果でした。しかし、この結果から読み取れることは、ただ単に外出が出来ないからという行動制限だけで、母親のストレスが高くなっていくということなのでしょう。今回ご紹介するのは、日経ウーマノミクス・プロジェクトの調査で明らかになったコロナ禍における「マミーギルト」に陥っている母親の増加についてです。

マミーギルトとは、「働くお母さん達が仕事と家庭の両立ができて、子どもや夫に罪悪感を抱いてしまう」ことです。長らくコロナ禍においては、悩み多き心理状態に陥っている母親が増え、さらに仕事と家庭を両立出来ない自分を責めるのがマミーギルトとするならば、このようなマミーギルトに多くの母親が陥る要因として考えられることには、为什么呢か。

まずコロナ禍においては、在宅勤務の推奨により、多くの勤労者の働き方が変化しました。確かに毎日の通勤は大変だったかもしれませんが、仕事を通じて外出するチャンスがありました。仕事場での仲間とも、仕事以外のたわいもない話題で会話を交すなかでストレスを発散することもできました。時間・空間的にも、仕事を通じて家族と離れた時間を持つことで、母親としてのアイデンティティから一時でも解放されて、一人の人間としての自己を生きていくことが出来ました。ある意味、こうして母親とキャリアの両方のアイデンティティを持つことで、母親のメンタルヘルスはバランスを保つことが出来ていたといえるでしょう。

しかし休園・休校という感染防止対策によって子ども達は自宅でのオンライン授業を強いられることになり、親として果たすべき見守りをしなければならなくなりました。こうして、働きたくても働けないといったように、母親のキャリアが中断される状況が生じました。育ち盛りでエネルギーがあふれ出るような時期にも関わらず、子どもの成長を阻害する大きな制限が社会的に加えられたことに対して、母親自身も調整せざる終えないのが実情でしたから、「なんで友だちと遊んじゃいけないの?!」ときっとお子さんから質問攻めにあって、苦しい思いをした方も多かったでしょう。



両立生活で「子どもや夫に罪悪感」68%

もう少し、調査結果についてご紹介しましょう。「家事や子育てと仕事を両立するうえで、子どもや夫、周囲に対して『罪悪感』を感じることはありますか」と調査で尋ねたところ、「いつも感じる」または「時々感じる」と答えた人が68%と7割近くに達していたとのこと。

注目すべきは、こうした「罪悪感を感じる」と答えた方のうち、新型コロナウイルス感染症の流行前と比べると約3割が、「罪悪感が深まった」と回答したことです。

「良き母親像」の呪縛

コロナ禍における生活様式の変化は社会的な要請であり、これは全く親の責任ではありません。もちろん、いつもいつも家族が家にいる状況では、思ったようには家事は出来ませんし、息抜きも出来ません。まして子ども達は活動を制限され、友だちとも遊べない状況でストレスをためていくことの責任は親がとれることではありませんが、なんだかそんな事さえも母親の責任のような気持ちに陥っていきやすいだろうと想像できます。「そのような状況になってしまふことは申し訳ない。よって私はダメな母親だ」と、ゆがんだ思い込み・認知が進んでいくことが、マミーギルトといった精神状態をもたらします。

3歳児神話

さて、私が子育てをしていた遙か昔は、「子どもは3歳までは、家庭で母親が育てないとその後の成長に悪影響を及ぼす」という「3歳児神話」が広く息づいていた時代でした。3歳児神話とは、海外から入ってきた説で1960年代に広まったとされています。

この3歳児神話については、98年版の「厚生白書」で「少なくとも合理的な根拠は認められない」と結論づけられましたが、それでも「良き母親像」に縛られて「自分は母親として失格なのではないか」と苦しんでいる方は今でも多いようです。

昔のように働くこと自体が子どもに悪影響であるといった時代ではなくなりましたが、相変わらず「子どもの事に関する責任は、それがやむを得ない社会環境であったとしても、それすらすべて、母親の責任である」といった思い込みや認知を引き起こさせてしまうような環境が、今もそこにあることがコロナ禍で改めて明らかになりました。

なお、3歳児神話は我が国のことわざである「三つ子の魂百まで」を根拠にした誤訳をされたということですが、そもそもこのことわざは「幼い頃の性格は、年をとっても変わらない」ということだったことを最後に申し添えさせていただきます。

第30号 腕立て伏せのチェックポイント

成長期の子どもの場合、骨が発育段階にあることから、大人と比べて姿勢やフォームの崩れが骨の損傷に影響しやすい状態にあります。筋力トレーニングを実施する際には、負担のかけやすい姿勢や動きを見つけたら、放置せずに対応することが必要です。今回は、腕立て伏せで起こりやすい代表的な問題点と対応法について紹介します。

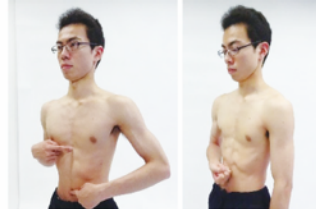
1) 最も大切なのは側方からの姿勢のチェック

腕立て伏せでは、動作中に一定の姿勢を維持することが難しく、写真左のように腰が大きく反った姿勢や丸まった姿勢が見られる傾向があります。反った姿勢では腹直筋の脱力、丸まった姿勢では膝の屈曲が多く見られます。これらのことから、腕立て伏せの動作中には、指導者は、視線を下げて側方から姿勢をチェックすることが大切であるといえます。骨の縦軸方向への成長が著しい時期は、身長伸びに対して、必要とされる筋力の増加が追い付かないアンバランスな状態が起こりやすいと考えられます。特に体幹部の筋力不足は腰部のけがのリスクを高めてしまう可能性が懸念されます。



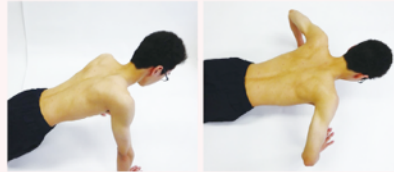
2) 姿勢を安定させるコツ

腕立て伏せの動作中に腰が大きく反っている時には、主に腹直筋が脱力して縦に伸びた状態になっています。これを修正するためには、動作中に腹直筋の力を抜かないようにすることが必要であり、対応のための指導例として、写真左のように、みぞおちとへそに左右の指を置き、距離を縮めることを意識してもらう方法があります。また、お腹に力を入れた状態で、こぶしでお腹を軽く押し、これをお腹で押し返すようにして腹圧を高める意識を実感してもらう方法もあります（写真右）。



3) 肩甲骨の動きをチェック

左右の肩甲骨を固定した状態で腕立て伏せの動作を行った場合、肩を構成する筋肉と骨とがこすれ合う状態が生じる可能性が懸念されます。そこで、腕立て伏せの動作中には、肩甲骨の動きに注目し、①からだを下ろした時に肩甲骨が内側に動いているか？ ②体を上げた時に肩甲骨が適度に開いた状態（ニュートラルな位置）になっているか？ について確認することをお勧めします。①の確認のためには、左右の肩甲骨の内側に手のひらを縦に置いてチェックする方法もあります。



4) 可動域が小さい

負荷が大きすぎる場合や、動作中の疲労で反復が難しい状態になった場合などには、可動域がどうしても小さくなってしまいます。こうなると、小刻みな素早い動きや、腰の反りを伴う反動動作が併発する傾向もみられます。このような問題点への対応法として、胸の下の床に目標物を置く方法がおすすめです。具体的には、ペットボトル（縦に倒して置く：写真）、座布団（2つ折りにしてひもなどで固定）などが挙げられます。



実技モデル：有賀 高結

※本稿で紹介したエクササイズについては、その効果を保証するものではありません。また、エクササイズのいかなる運用結果についても責任を負いません。あらかじめご了承ください。

第31号 腕立て伏せのアレンジ

腕立て伏せを定期的に継続していると、どうしてもマンネリ化しやすい傾向があります。また、同じ姿勢や動作を繰り返していくと、特定の筋肉ばかりが動員されたり、筋や腱、骨などに負担が蓄積されたりする可能性もあります。今回は、子どもを対象とした腕立て伏せのアレンジ法について紹介します。

1) 手幅を変える

腕立て伏せを標準的な手幅で行った場合（写真右）、大胸筋、三角筋前部、上腕三頭筋をバランスよく動員しやすくなりますが、狭い手幅で行った場合（写真左）には、標準的な方法と比べて大胸筋の動員が減少する傾向があります。手幅を狭くした方法では、肘の可動域が大きくなり、肘関節に負担がかかりやすくなる可能性があることから、無理のない可動域で行うことや、からだを下ろしてから上げる動作の切り返しをゆっくり行うことに留意してください。



2) 両手を前方に置く

標準的な腕立て伏せでは、開始姿勢で手は肩の真下付近に位置しますが、アレンジとして、両手の位置を肩の真下よりも前方に置く方法があります。動作中には、写真右のように、横から見て肩の位置は、開始姿勢から斜め前方下方向に移動して、もとに戻る軌道を通ります。この動きにより、動作中には、三角筋の動員を増加させやすくなります。



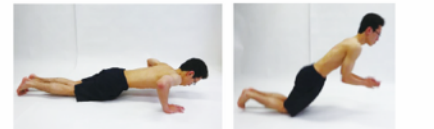
3) 片足を上げる

片足を上げた状態（写真左）で腕立て伏せを行うと、両手両足の4点支持の姿勢から、両手片足の3点支持の姿勢に変化します。3点支持の姿勢では、重心分布が変化するとともに、支持足側の膝や股関節を安定させるための筋力がより多く必要とされたり、体幹部にひねりの負荷が加わったりすることになり、標準的な方法と比べて主筋以外に動員される筋肉に変化を生じさせることができます。片足を上げてから外側に開く方法（写真右）や、両足の幅を広く開いた姿勢から片足を上げる方法を採用すると、さらに難易度を高くすることもできます。ださい。



4) 腕立てジャンプ

膝を床につけてからだを浅めに下ろしてから、力強く床を押して、手を床から浮かせながら上げる方法です。手が床から離れた後、手たたくを行う方法もあります。からだを下ろしてから素早く動作を切り直す「反動動作」を利用することで、「ストレッチ・ショートニングサイクル」と呼ばれる筋肉や腱の効率的な作用を養成する効果が期待されます。成長期の子どもの場合は、骨に対する過剰な負担を避けるため、深く下ろしすぎないこと、着地時に肘や肩の関節を使って衝撃をやわらげる姿勢をとること、1回のトレーニングでは10回2セット、週2回までにとどめておくことに留意してください。



実技モデル：有賀 高結

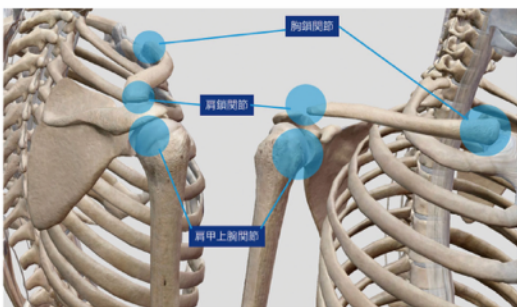
※本稿で紹介したエクササイズについては、その効果を保証するものではありません。また、エクササイズのいかなる運用結果についても責任を負いません。あらかじめご了承ください。

今回から「肩」を中心にカラダの繋がリについて考えていきましょう。肩関節は身体の中でも特に問題が起こりやすい部位なのですが、それが肩単独の問題ではなく他の部位から影響を受けて起こることも多くあります。それだけではなく実は肩が原因で他の部位に問題が起こることもあります。

■肩の構造

まずは肩の構造と機能を復習していきましょう。肩の周辺にはいくつかの関節があり、複合的に動くことで肩の広い可動域を確保しています。

- ①肩甲上腕関節(肩関節)：肩甲骨－上腕骨
- ②肩甲胸郭関節：肋骨－肩甲骨
- ③肩鎖関節：鎖骨－肩甲骨
- ④胸鎖関節：胸骨－鎖骨



■腕はどこから？

腕を指先から骨を辿ってさかのぼっていくとその付け根はどこになるでしょう？手→前腕→上腕骨。上腕骨の先には肩甲骨。肩甲骨は肋骨には付着していません。肩甲骨と肋骨の関係は「肩甲胸郭関節」と呼ばれていますが、実際には骨同士が付着している訳ではないので本来の意味での関節ではありません。これは解剖学的関節ではなく機能的関節と呼ばれています。では腕はどこで体幹と繋がっているのか。それは「鎖骨」です。肩甲骨は鎖骨と肩鎖関節を構成、鎖骨は胸骨と胸鎖関節を作り、体幹に繋がっています。この胸鎖関節が腕の付け根(始まり)ということになりますね。

■インナーマッスル

肩甲上腕関節は同じ球状関節に分類される股関節と非常に似た構造と機能を持っていますが、決定的に違う部分があります。それは股関節と比べて可動性が高いことです。関節面の構造を比較すると、股関節は大腿骨頭がそれよりも大きな寛骨臼にすっぽり収まっています。

それに対して肩関節は小さな肩甲骨関節窩に大きな上腕骨頭が張り付いているような形になっています。この構造によって肩関節はよく言えば可動性や自由度、悪く言えば不安定性が高い関節になっているのです。そしてこのような物理的に不安定な関節を安定させるためにあるのがローテータ・カフ(回旋筋腱板)です。ローテータ・カフは棘上筋・棘下筋・小円筋・肩甲下筋の4つの筋群で構成されていて、一般的には肩のインナーマッスルという位置づけで認識されています。

ちなみにこのインナーマッスルと呼ばれる筋肉。よく「アウトターで動くのはよくない、インナーマッスルで動くほうがよい」とよく言われますよね？これは本当でしょうか？正直言うと私はこの論調には賛成できません。なぜかというとインナーマッスルに分類される筋肉は構造的にアウトターよりも関節の近くに付着し、関節の動力というよりも安定を生み出すものがほとんどです。

逆にアウトターマッスルはインナーよりも表層を長く走行し、関節から遠い部分に付着しています。このためテコを使って大きな力を生み出す、つまり動力源として働くのです。アウトターのみで動く関節を不安定にしてしまいますが、インナーのみでは大きく力強い動きはできません。どちらが主か大切とかではなく、それぞれの役割を理解することが大切なのです。

■運動連鎖

人間の身体は多くの骨・関節が筋肉を動力源として動いています。そして人間の動きは様々な部位が運動しながら作られています。しかしこの運動は一つ一つの関節が正しく機能しているからこそ正しく起こります。

肩関節には「肩甲上腕リズム」という運動パターンがあります。これは肩甲上腕関節の外転動作時、肩甲骨と上腕骨が1：2の割合で動くというものです。肩甲骨の動きが悪くなるとこのリズムが崩れ、肩関節に負担が掛かってしまいます。ここで鎖骨の話思い出してください。肩甲骨は鎖骨を支点に動いています。つまり鎖骨の動きが悪くなると肩甲骨の動きに制限がかり、肩甲上腕リズムが破綻。肩関節に問題が起こる可能性があるのです。つまり肩の痛みや可動性の減少が鎖骨(肩鎖関節・胸鎖関節)の問題から起こることがあるのです。

というわけで、今回は肩関節の機能を改善するための鎖骨・肩甲骨のエクササイズをご紹介します。



今回は肩関節の動きのベースとなる鎖骨・肩甲骨のエクササイズをご紹介します。

■鎖骨を知ろう

- まずは鎖骨に付着している筋肉を見てみましょう。
- ①肩関節を動かす：大胸筋(上部線維)、三角筋(前部線維)
 - ②肩甲骨を動かす：僧帽筋(上部線維)
 - ③頭部を動かす：僧帽筋(上部線維)、胸鎖乳突筋
 - ④鎖骨を動かす：鎖骨下筋

このように鎖骨そのものを動かすよりも他の部位を動かす筋肉の方が多いことがわかります。つまり鎖骨は単体で動くというよりも、体幹と腕を繋ぐ役割の中で運動して動く骨なのです。

■脳と骨の関係

ここで、少し脳の仕組みの話しましょう。人間の脳は固有受容覚という自分の身体のポジションを感じ取る感覚ネットワークを持っています。脳は身体のパーツを認識できなくなると、そのパーツに関連する筋肉を硬化させ(場合によっては痛みを感じさせます)関節を動きづらくすることで、身体を守ろうとします。鎖骨の話に戻ります。先程も話しましたが、鎖骨は自分自身が主役としてダイナミックに動く骨ではありません。だからこそ脳が認識しづらい骨なのです。認識しづらいという事は、関連する部位の機能が落ちやすいという訳です。

■鎖骨の感覚ワーク

脳が認識しづらい部位を認識させる方法はいくつかありますが、簡単な方法としては「動かす」「触る」です。では実際にワークを行いましょう。

まずは鎖骨に関連する部位の現状の動きをチェックしておきます。

<肩の動かしやすさ、首の動かしやすさなど>

次に実際に鎖骨にアプローチしていきます。

- ①鎖骨全体を擦る(上縁、下縁、前部)
→触覚を刺激し先に感覚を引き出しておきます。
- ②鎖骨を手で触れたまま肩を動かす(上、下、前、後)
- ③鎖骨を手で触れたまま肩を回す(前回り、後ろ回り)

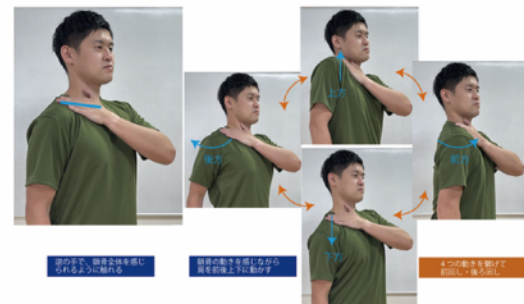


この時、鎖骨が動いていることを感じながら行うことが大切です。以上の3つを行ったら再び最初に行った動きのチェックを行ってみてください。先ほどよりも動かしやすくなっていませんか？これで動かしやすくなっている方は、鎖骨の問題が肩周辺の動きを制限していたということです。あまり変化を感じなかった方でも、主運動の前のウォームアップなどで行うと肩甲骨全体の動きがスムーズになり、ケガの予防やパフォーマンス向上に繋がります。

■鎖骨の次は、、

鎖骨が動いたら次は肩甲骨を動かしましょう。ただ、ここで行うエクササイズは皆さんが普段イメージしている肩甲骨のエクササイズとは少し違います。一般的に良く行われているモノ(肩回し・肘回しなど)は肩を回す動きの変化に肩甲骨が動くエクササイズです。

このエクササイズのポイントは肩甲骨と胸郭の関係です。肩甲胸郭関節というぐらいですから、この2つが運動することが大切です。肩や肘を回すのではなく、しっかりと肩甲骨を回しましょう。



上の画像のように手を床に固定すると腕を動かさずになります。この状態で肩甲骨を動かそうとすると胸郭を動かさなければ肩甲骨が動きません。難しい動きですがチャレンジしてみてください。ちなみに鎖骨エクササイズを行った後に肩甲骨エクササイズを行うとより効果的です。



アレルギー？風邪？コロナ？

竹下 由紀子
ゆきこどもクリニック 院長 医学博士

花粉症は春だけのものと思いませんか？

スギやヒノキの花粉症については一般的にみな知っていて、予防の薬を飲んだり外に物を干さないなどの対策をとっています。しかし秋は対策していますか？

秋の花粉症の原因はブタクサ ヨモギなどの雑草が原因となります。8月から11月に花を咲かせるのでその時期に花粉症の症状がでます。

目のかゆみ 鼻水 くしゃみなど春の花粉症と症状はほぼ同様で治療もほぼ同じと考えてよいと思われれます。春の花粉と秋の花粉の違いは飛散の距離です。スギやヒノキの花粉は数千口から数十千口の距離を飛んできますが雑草系の花粉は数メートルからせいぜい数百メートルしか飛びません。しかし秋から冬にかけては河川敷や公園などに行く機会も多く近年秋の花粉症の症状を自覚して受診するかたも増えています。また季節の変わり目に衣替え 冬布団を出すなどハウスダストに接触する機会も多くなるため鼻炎症状がでることも多々あります。

ペットを飼っている場合冬に向かって毛を蓄えるためそのフケも多くなります。また寒暖差によって鼻粘膜が刺激されアレルギー症状がおこることもあります。みなさんが注意している春先よりも秋から冬にかけてアレルギーの原因がたくさん潜んでいるように思われます。しかもこの季節は感染症も多くなり、風邪ひきなのアレルギーなのかわかりにくいのではないのでしょうか？

コロナ禍も長くなってコロナ慣れしてきていることと思いますがやはり周囲のひとのくしゃみや鼻をすする事には敏感になっています。学校や職場など閉鎖された空間ではよけいに気になると思います。

アレルギー症状なのか感染症なのかでは治療や対処方法も違います。なぜかな？コロナかな？と同じようにアレルギーの鼻炎症状かな？と考えて受診してみるのもよいのではないのでしょうか。年中アレルギーと診断されてもそれはそれで困ってしまうと思いますが正しい治療と予防で防ぐことができると考えて早めに診断 治療を始めることが一番良いと考えています。



「ウィズコロナ」の時代を生きる

竹下 由紀子
ゆきこどもクリニック 院長 医学博士

コロナ禍といわれて3年が経過してしまいました。

ある3月に急に学期末のように沢山の荷物を持ってランドセルを背負って帰ったお子さんもすっかり思春期といわれる年頃になっていると思います。

最近は感染も高止まり傾向でウィズコロナといわれるように学校や各種スポーツイベントも通常になりつつあります。そんな中最近外来には疲労 不定愁訴を訴えるお子さんが増えています。給食を食べると気持ちが悪くなる。朝だるくておきるのがつらい。授業中に頭痛がして保健室に行く回数が多い。など様々な訴えで小児科を受診されます。大きな病気が隠れていることもあるので軽視せず検査をおこなうこともありますが異常はなく症状だけが続くお子さんも複数みうけられます。情報過多の現在で感染に過敏になっていた、感染した場合の周囲への影響を気にするあまり疲れているのでは？と思われる症例に出会うことの多々あります。ストレスの多い中で不定愁訴は気持ちの問題と思われがちで受診せず家族で抱えてしまっは「いないでいいですか？」

前述したように頭痛や吐き気 倦怠感からみつける重症な病気もあります。まず受診して不定愁訴の原因を精査することをお勧めします。コロナ感染症について正しい知識を持つこと、ワクチン接種について疑問があれば主治医に相談することで気持ちが軽くなることも多いとおもわれます。



おやつで心と体もリフレッシュ！
至学館大学大学院非常勤講師 桑原 裕子

バランス良く食べる習慣を！
至学館大学大学院非常勤講師 桑原 裕子

③ 成長に役立つおやつの中身とタイミングとは？

成長著しい子供たちにとって食事と食事の間隔は、4～5時間が理想的です。しかし、私たちの生活では昼食と夕食の間が6～7時間くらい開いてしまうことがあります。場合によってはもっと間が開くこともあります。このような時は、軽めのおやつをとることをおすすめします。おやつは「間食」といって、その名のとおり食事と食事の間にとるものです。おやつはとり方を間違えると、量やエネルギーが多すぎて夕食がきちんと食べられなくなってしまい、生活のリズムも乱れてしまいます。おやつという甘いケーキやチョコレート、おせんべいなどのお菓子を思い浮かべる人も多いかもしれませんが、でも、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子は生活の中の楽しみの一部でもあります。思った以上にエネルギーの高いものがあります。食事のリズムやバランスを崩さないよう気を付けて、1日200kcal前後を目安にしましょう。お菓子や飲み物には、エネルギーが書かれたものが多いので、表示を見てチェックしてみてください。また、果物、ヨーグルトやチーズなどの乳製品も間食として取り入れるのがおすすめです。習い事や塾で夕食の時間が遅くなってしまいそうな時は、お菓子よりも、食事の代わりにするおにぎりや野菜スープなどで、上手に栄養をとるといいですね。

おやつ目的は、エネルギー補給だけでなく、心と体のリフレッシュの時間でもあり、リラックスした状態で友達と会話しながらコミュニケーションをとる事で、社会性を育てます。大切なのは食べ過ぎないこと、時間を決めて食べることを意識してみましょう。



④ 成長ホルモンのこと

骨、筋肉や各器官を成長・発達させるのに必要不可欠なのが成長ホルモンです。身長の高めの子も低めの子も、1年間の増え方はだいたい同じで、思春期に伸びる身長もだいたい同じだといわれています。食事と低身長との関係を調べた調査から、病気の影響ではなく低身長である子供の食事は食材の不足や栄養素の偏りがあることも報告されています。また、「亜鉛」が不足すると成長に必要なホルモンの産生を低下させます。亜鉛は、体内で産生できず、貯蔵もできないので毎日の食事からとることが必要です。亜鉛が多く含まれる食品には牡蠣、レバー、ナッツ、牛肉、高野豆腐などがあります。

睡眠リズムも成長ホルモンの分泌には大切です。成長ホルモンは主に夜の睡眠時に分泌され、深い睡眠時に分泌のピークがあります。夜に強い光を浴びると入眠しにくくなるので、夜遅くにスマホやパソコン、ゲーム機器、テレビなどの電子機器を見るのは控えてほしいです。低年齢の子供の夜型化には大人の生活習慣が影響を与えています。大人の生活習慣から見直すことも大切ですね。寝る時間、起きる時間が一定で、1日3食の食事を適度の空腹の状態を迎えられるのが理想的です。

『これを食べて身長が伸びる！』という特別な食事はありません。成長には栄養素の過不足をなくし、バランスのよい食事と質のいい睡眠が大切です。適切な栄養、睡眠、運動が成長に繋がりますので、今の生活を見直してみましよう。

