

前回の「腰周りの体操」はいかがでしたか？今回は、首周りの体操を紹介します。今回は「首がすわる」にあたります。首がすわるということは、赤ちゃんが重力に対して頭部の姿勢保持を行うことです。

首を支える筋群は、首・肩まわりと腰背部～下半身をつないでいます。赤ちゃんが寝返りやお座りの運動機能が発達する前に首がすわる体力が身につくことから、体幹が安定していない状態で、頭を支える水平感覚が優位に働き、しなやかにバランス良く保てるようになるのがポイントです。

成長期の子供の頃は正しい姿勢を構築するための神経系が優位に働きます。しかし、成長に従いだんだん力がついて、身体をゆがませて使うことが多くなります。今回ご紹介する体操は、肩こりなどの肩周りの問題を予防するのに有効な体操です。ゆったりとした呼吸でストレッチ感（温かい、気持ちがいい）を感じ、身体の改善を行きましょう。

○方法○

セルフコンディショニング（肩周りの改善体操）

1. 体側：脚を肩幅に開き立ちます。片腕を真っ直ぐ上に伸ばし、横に倒し身体のサイドラインを伸ばします。（左右10回、写真①）
2. 前屈：前屈をした状態で首まわりの力を抜き、頭をぶら下げます。力が抜けたらゆっくり正しい姿勢に戻ります。（10回、写真②）
3. 首回りに問題のない人は、あおむけに寝て脚を挙げ、両脚を頭の方へ倒します。出来る人はつま先を地面につけましょう。首を左右交互に向けて行いましょう。（各4回、写真③）
4. 余裕のある人は、3と同様に寝転がり、左右の肩に体重移動をします。（10往復）右・左に向けた状態でも行いましょう。また、バタ足も行いましょう。（20回、写真④）



首がすわると脳と神経がつながり始め、神経伝達物質の運動ニューロンが使えるようになります。この時期から、自らの意志で手脚を動かすことが出来ます。また、座禅などの修行では頭のポジショニングが悟りにつながると言われています。スポーツ選手や学生が、集合の際にすぐに下を向いている姿がみられます。まっすぐ立っているようで、首が左右に傾いている選手も少なくないと思います。普段から首の正しいすわり方を心がけ、意識と身体をつなげスポーツを楽しみましょう。問題のある人は専門家に相談して下さい。