

# 子どもの姿勢ブックリスト

子どもの姿勢が悪いと感じたことはありませんか

※資料は貸出中場合があります。

## 『足指を広げてのばすゆびのば姿勢学』

今井一彰／著 少年写真新聞社 2018年7月刊

足の指を広げてのばす体操は、運動能力が向上し姿勢が良くなる効果がある。本書は、足の指の役割について解説し、足のトラブルを改善するゆびの体操を紹介している。また、子どもでも読める内容ですが、姿勢の指導にも役立つ。

## 『姿勢がいい子はぐんぐん伸びる!』

碓田拓磨／著 ナツメ社 2018年8月刊

ねこ背の子が増加していると言われるが、姿勢の悪さは子どもの健康にさまざまな悪影響を及ぼしている。著者が全国の小学校で行った姿勢指導講座で説明した体験から、子ども自身が姿勢をよくするメリットに気付くことが大切だと解く。

## 『姿勢が子どもの未来を変える!』

井元雄一／著 近藤千弥子／著 セルバ出版 2022年9月刊

2人の著者が20年来の臨床経験をもとに児童生徒らの姿勢が悪くなっている現状の対処方法について教育機関などで講演してきた内容を中心に本書をまとめた。なお、専門用語を含め、漢字にはすべてルビがふられている。

## 『10秒で治る!子どものねこ背のばし』

小林篤史／著 かんき出版 2022年6月刊

子どもたちの周囲にあるねこ背の原因を極力取り除く環境づくりと子どもたちが喜ぶ10秒ストレッチを紹介する。「背筋を伸ばしなさい」と言わなくてもよいねこ背伸ばしを提案する。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。  
どうぞご利用ください!

調布市立図書館公式  
キャラクター じろ

