

歩きがおかしい… 関節が変形している…

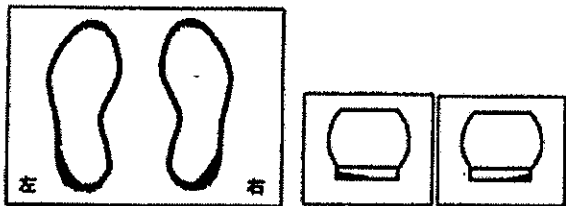
## こどものからだにいま何が起きている?!

～靴の減り方から分かるからだの歪み～

### 靴の減り方パターン例

#### 正常な減り方

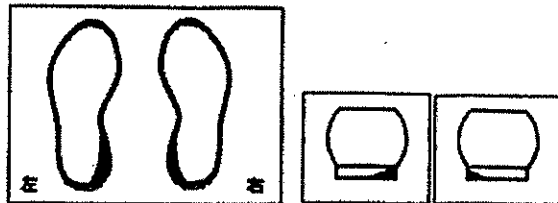
- 踵のやや外側が減る



正常な歩き方は、ややがに股です。  
踵の外側が適度に減るのが理想的な  
歩き方と言えます。  
※極端な減り方は注意が必要です!

#### 注意が必要な減り方①

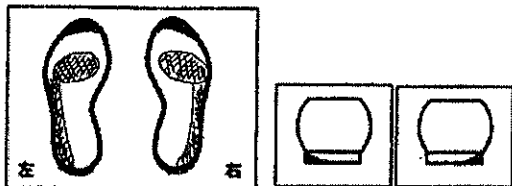
- 内側だけが減る



踵の内側だけ減る場合は「内股歩き」  
をしています。  
からだ本来の歩き方ではない為、  
膝や腰、太ももなどに無駄な力を入れて  
います。足首や骨盤・股関節の固さも!  
足首や股関節のストレッチを行いましょ。  
★動画はPiVOT TV「股関節マッサージ」★

#### 注意が必要な減り方②

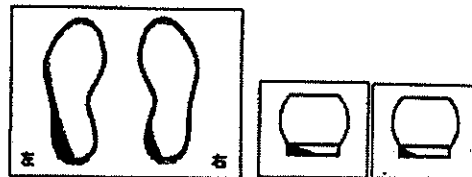
- 真ん中や爪先が減る



靴の外側全体、靴底の真ん中、爪先などが  
極端に減る場合、足をひきずって歩いている  
可能性があります。また、外反母趾など、  
足指の変形がある場合も考えられます。  
まずは、足首のストレッチを行いましょ!  
★動画はPiVOT TV「足首マッサージ」★

#### 注意が必要な減り③

- 左右違う、左右同じ位置が減る



左右の減り具合が違う場合は、姿勢の悪化や  
ひどい肩こり、腰痛が起こりやすくなります。  
これは、左右の股関節の可動域が違う場合に  
アンバランスのまま歩き続けると起こります。  
骨盤・股関節のストレッチを行いましょ!  
★動画はPiVOT TV「股関節マッサージ」★

書籍「いくつになっても歩ける股関節調整」には、靴減りによる、おとなのエクササイズが掲載されています。

スタジオピボットで開催しているセミナーは・・・

- ① こどものからだ (親子参加) 「発々こどものからだ塾」 (東京都目黒区東山)
- ② おとなのからだ (グループ) 「女性のためのこつぱん塾」 (東京都新宿区)
- ③ おとなのからだ (セミプライベート) 「おとなのからだ塾」 (東京都目黒区東山)
- ④ からだのプロフェッショナル向け「からだで感じる解剖学」など・・・ (東京都目黒区)

★「発々こどものからだ塾」では足裏測定などを行い、成長をスムーズにするからだケアを実践しています。

お問い合わせ先：スタジオピボットHPより、お問い合わせフォームをご利用下さい。

スタジオピボット公式HP <http://www.studiopivot.com>

※HPは「スタジオピボット」「こどものからだ塾」、動画はYou Tube [kodomonokarada](https://www.youtube.com/channel/UCkodomonokarada) で検索!

平成 28 年 10 月 13 日 (木)

PTA 会員の皆様

世田谷区立花見堂小学校

校長 細川 力

PTA 会長 阿部 広子

文化厚生委員長 岡村 良信

## 第 2 回 家庭教育学級

# 《子どもの心とからだの健康》

## 「靴の減り方から分かるからだの歪み」講演会実施のご報告

10 月 5 日 (水)、(株)スタジオピボットより平山氏及び原田氏を講師としてお招きし、今年度第 2 回家庭教育学級を開催致しましたので、ご報告致します。

### 《講師のプロフィール》

#### ・(株)スタジオピボット

プロスポーツ選手のパーソナルケア&フィジカルディレクションを中心に活動を開始し、フィットネストレーナーや理学療法士など、様々な分野の専門家向けに「機能解剖学」と「オイルトリートメント法」の講座を実施すると共に、「乳幼児からはじめるからだ教育」をコンセプトに、「骨盤・股関節」を基本とした、0歳児からの関節機能にも着目した、“こどものからだラボ”を社内に設立し、人生におけるあらゆるステージに対応する身体理論「AWARENESS ANATOMY®」を提唱し、この考え方を基に様々なプログラムを展開しています。

#### ・平山 昌弘氏 フィジカルディレクター／フィジカルトレーナー

日本体育大学大学院修士課程修了(体力学専攻)

旧ユーゴスラビア・ナショナルスキーツームのフィジカル・ディレクターとして、カルガリーオリンピックや世界選手権に帯同され、更にフィジカルコーチ兼トレーナーとして、数々のプロスポーツ選手を育成すると共に、歌手やタレント俳優、モデル等のパーソナル・フィジカルアドバイザーもされています。

#### ・原田 優子氏 フィジカルナビゲーター／アロマセラピスト

助産院勤務の経験を生かし、妊婦や産後のママのからだケアを中心に女性の一生をサポートするボディトリートメントをされています。

また、妊娠・出産・育児経験を「こつぱんママのからだからみる育児」としてブログに掲載し、「発々こどものからだ塾」「ママのためのからだ塾」のセミナーで親子のからだ作りを提唱されています。

### 《講演&エクササイズの様子》

今、子どものからだに何が起きているのか？靴の減り方から見えてくる子どもたちのからだの癖や生活習慣及びその改善方法、最近の生活様式によるからだの変化等を 50 枚以上のスライドを使い、内容が盛り沢山の講演でしたが、後半には軽いエクササイズを交えたこともあり、参加された方からは、ときに笑いあり、ときに驚きの声ありと興味深い 70 分でした。

また、終了後のコンサルティングでは、講師の方のお話に希望者の方が真剣に聴き入っていました。コンサルティングを希望されなかった方々も、周りで聴いている表情はとても真剣で、関心の高さが伺えました。

### 《所感》

今回のテーマは、例年の家庭教育学級では余り馴染みの無い内容ではありましたが、(株)スタジオピボット様や先生方、参加された方々のご協力により、無事第 2 回家庭教育学級を開催することが出来ました。ご参加いただいた皆様には、感謝と共にお礼申し上げます。

以上

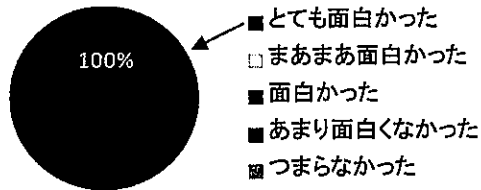
※裏面に、参加者の方々にご協力いただいたアンケートの結果をまとめましたのでご参照下さい。

## ～講演後アンケート集計結果～

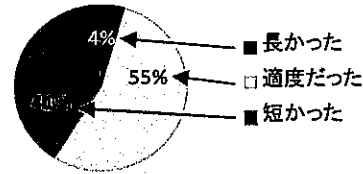
(回答数:22)

問1. 講演会&エクササイズ全体について伺います。

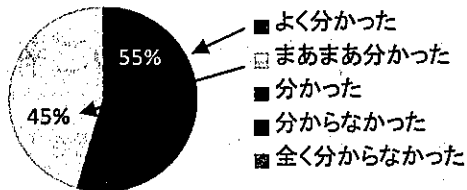
(1)内容はどうでしたか？



(2)講演時間はどうでしたか？

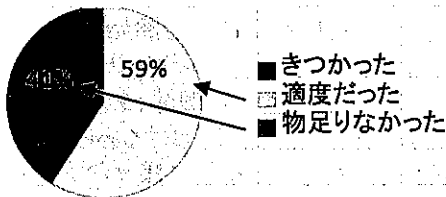


問2. 「からだの土台作り」について

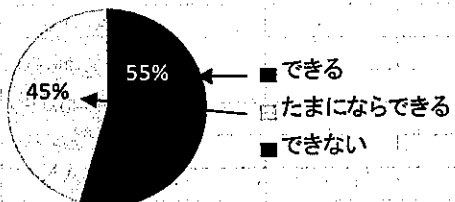


問3. エクササイズについて

(1)運動量はどうでしたか？



(2)習慣に出来そうですか？



※参加者された方からのご意見ご感想 (一部抜粋)

- ・ 普段の生活を見直す良い機会になりました。今後、子どもや自分自身をよく観察することを頑張ってやっていきたいです。
- ・ 肩こりが激しく、日々辛く生活しています。足裏、肋骨、関節の歪みがこれほど関係していると思いませんでした。普段から呼吸が浅いという点も気付くことができ、とても参考になりました。
- ・ 緊張しやすい子どもなので、肋骨のマッサージは毎日の生活に取り入れたいと思います。
- ・ 肋骨を柔軟に保つ運動を是非、家で子どもとやってみたいと思いました。習慣にしたいと思います。
- ・ 座る、立つ、私は猫背ですが、分かり易くできました。肋骨を叩くのは簡単で、家で続けられそうです。
- ・ 自分も姿勢が悪いので、子どもも私も上手くエクササイズができればと思いました。
- ・ とても興味深いお話で、勉強になりました。子どもが摺り足なので、改善するようにストレッチしたいです。
- ・ とても勉強になりました。できることからでもまず始めて、子どもとのスキンシップにつなげたいです。男の子ですがあまり筋力がなくて、筋トレしようかと思っていたのですが、今はしなくても良いとわかり、とても良かったです。
- ・ 「からだの土台作り」の大切さがよく分かりました。関節をよく動かして、からだの歪みを改善したいと思いました。靴の選び方も今後は慎重に選んでいきたいと思います。
- ・ 普段気付かなかったことが学べて、有意義な会になったと思います。
- ・ とてもためになるお話でした。もっと深く内容をお聞きしたかったです。
- ・ 折角なので、もう少し講演時間が長くても良かったですね。

文化厚生委員会