

10歳までに決まる!

小1前から家庭でできる学習メソッド 3大付録つき

# 頭のいい子の育て方

(Vol.15)

付録

新学習指導要領  
対応3大ふろく

## 1 都道府県学習カード

秋田県 読みかた、人口、面積、主要産業、秋田県庁所在地、秋田県産品、秋田県の特産品、秋田県の特産品、秋田県の特産品

## 2 20×20かけ算表

かけ算 20×20 表

## 3 六度法きれいな字練習シート

教科書が難しくなる!  
どうする?  
家庭の勉強

3・6・9歳でやったこと/塾とのつきあい方/読んだ本、使ったドリル、リビング、本棚、ほか  
麻布、開成、武蔵、桜蔭、女子学院、筑駒、灘

# 合格した子の家!

ドラッガーの勉強ルール |  
ガールスカウトで伸ばす3つの力 |

密着取材  
で判明

3歳からの  
脳力アップ法  
久保田カヨ子

学力は  
姿勢で  
アップする!  
伊藤和磨

わが子を  
社長にする  
親力  
小宮一慶

集中力に  
火をつける!  
苫米地英人

春名風花(小4)

## 正面からの姿勢矯正



体を左右どちらかに傾け、左右のバランスが崩れた姿勢。ゆがみの原因になる。



足を組む姿勢も体にねじれが生じてしまい、ゆがみのもととなるおそれが。



読書時などに片腕で頭を支えたり、はおづえも左右のバランスを崩してしまう。

## 横からの姿勢矯正



背もたれに完全に寄りかかって、アゴもやや上がっている。将来腰痛につながるおそれも。



これも背もたれに体を預けた姿勢。放り出した足を組むのはゆがみの原因にもなる。



机にかぶさるように勉強していると猫背になり、肩にも力が入って集中力が持続しにくい。

## 毎日20分を目標に座り方を矯正



足を開けば骨盤が固定され、安定した姿勢を作ることができる。開く角度は40度がベスト。



イスの高さ調整とあわせ、台を置いて強く踏みしめられるようにすればさらに理想的。

## OK

足で台を強く踏みしめられることで、安定した姿勢が作れている。



棒を使って姿勢をチェック。骨盤と肩甲骨の間に棒をあてがった時、腰に手のひらが入るぐらい腰のアーチができればOK。



## まずは毎日20分を目標にイスの座り方を直そう

学習や食事、休息時など、私たちの生活はイスに座っている時間が大多数。子どもたちは毎日の学校生活で机とイスに囲まれています。この環境の整備が足りないとい伊藤さんは警鐘を鳴らします。

「ほとんどの子が体にあつていない高さのイスと机で学習しています。体の成長が早い時期なので、本来は成長とともに高さ調整が必要」(伊藤さん)

勉強で集中力を発揮できるような座り方のポイントは、「イスと机で体を挟み込む」「足を40度ほど広げる」「尻を背もたれに差し込むように一番奥に座る」。

「この3つを心がけることで骨盤が立つように固定され、猫背が改善し、腰がアーチのようにやや反って安定した姿勢を作ることができます。イスの高さは座ったとき太ももと床が平行になるのが理想ですが、厚い雑誌で作った台などを足元に置いて、ヒザが股関節よりも高くなるようにしてあげると、自然と背もたれを使えるようになります」(伊藤さん)



ワンタッチで高さ調節ができる「アイユルチェア」。腰が立ち、自然に背筋が伸びるよう設計。写真は「アイユルナ」¥39,900、「足置きリング」¥5,000(ともに税込)

<http://www.ayur-chair.com/> ●問い合わせ先・トレーニング コーポレーション ☎0120-007-416