

今月の一言

キーワード：姿勢

「背筋を伸ばしなさい」「きちんと前を見て座りなさい」など、みなさんは子どものころから姿勢をよくするように言われた経験をたくさんおもちであると思います。お子さんがいらっしゃる方なら、わが子に姿勢を正すよう、注意することもあるでしょう。しかし、「なぜ姿勢を崩してはいけないのか」を教えられる機会はあまりなかったのではないのでしょうか。人間は楽な方に流されやすいものですから、理由もわからず「ダメ」と言われても、ついグダグダしてしまう。なかなか正しい姿勢を身につけられないという方は少なくないはずです。

姿勢が悪いことがなぜダメなのかは、実は空間認知能から説明することができます。姿勢が正しく保たれていないと、身体のバランスが崩れてしまい、空間認知能は働きにくくなるのです。正しい姿勢、水平な目線を維持すると、物事を正確に理解したり、身体をコントロールしたりすることがしやすくなります。美しい立ち姿や歩き方などを鍛えるのは、文武両道につながると考えてください。超一流といわれる人、とくに運動選手で、姿勢の悪い人はいません。これは「超一流だから姿勢がいい」のではなく「姿勢がいいから超一流」になれたのです。 著書：脳に悪い7つの習慣 著者：林 成之より

「姿勢が悪い」とよく言われたので現在の能力なの？
取組む姿勢が良くないと、結果も良くならない
正しい姿勢で！

2013年8月23日

さいのう とおる

追伸：富山第一高校、最後まで強打で攻める積極果敢な姿勢で8強入り。頑張りましたね！