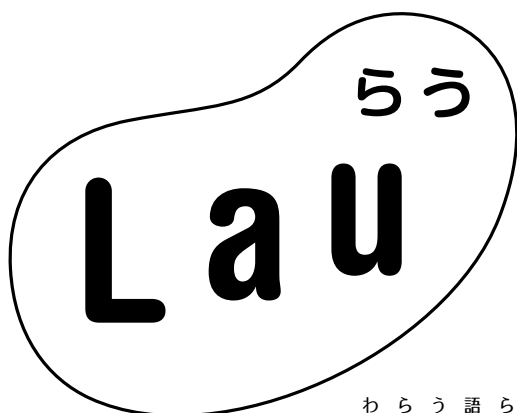




発行／株式会社 中日BB **広告掲載のお問合せもコチラ**
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F
TEL 052-218-3332 FAX 052-232-3501
●mail…contact@chunichi-bb.co.jp
●URL…https://www.chunichi-bb.co.jp/ ※本紙記事・写真などの無断転載を禁じます
監修…齊木雅彦 発行部数…31,000 部 発行日…2025 年 7 月（不定期発行）
配布場所…名古屋市内の民間保育園

<https://lau.nagoya/>



姿勢で変わる

子どもの集中力アップ術！

子どもたちの姿勢の悪化、気になっていませんか？スマートフォンやゲーム機の普及、そして外遊びの機会減少は、現代の子どもたちの姿勢に大きな影響を与えています。「うちの子、猫背かも…」「集中力が続かないのは姿勢のせい？」と感じる保護者の方も多いのではないのでしょうか。そこで理学療法士の嘉陽田大也先生に「遊び」という視点からアドバイスをお聞きしました。

姿勢が悪くなる主な原因は、日常生活のクセや習慣、そして使わない筋肉の衰え。しかし、お子さんの特性を活かした遊びや、お家で簡単にできるエクササイズを通して、これらの問題を解決しませんか。さらに、姿勢と集中力の意外な関係性や、親子関係を深めながら姿勢を良くしていくための声かけの重要性も解説。デジタル時代を生きる子どもたちが、健やかな体と心を育むためのヒントが満載です。

Webサイトで
バックナンバー公開中！



忙しパパ・ママのために！
Lauがどこでも読めます！

はじめてみよう どうぶつしょうぎ

論理的な思考が身につくと人気の将棋。「難しそう」「複雑？」「ルールがよくわからない」と思いませんか？
本講座では小さなお子様も親しみやすいように駒を動物に見立てた「どうぶつしょうぎ」で将棋に触れることができます。
可愛いイラストの駒を使って将棋を始めませんか？

大川英輝 先生
桑名囲碁将棋サロン庵代表。
いっぽどうぶつしょうぎを育てる会支部代表。
どうぶつしょうぎ公認インストラクター。

2025年
8/30 土
10:00～11:00

会場 中日BBセミナールーム
(定員10名)
名古屋市中区栄2-11-30
セントラルビル5階

参加費 子ども1名につき1000円
対象年齢 4歳～

申込先
こちらのQRから

将棋のルールがわからない
パパ・ママもお子さんと
一緒に始めてみませんか？



デジタル時代。子どもの姿勢、どう守る？

ゲーム機などの長時間利用や外遊びの減少が原因か、「うちの子、姿勢が悪いんじゃない？」と気になる家庭が増えていくようです。「姿勢」をキーワードに、理学療法士の先生にお話を聞いてみました。



姿勢が悪くなる原因って？

01 日常生活のクセや習慣

02 使わない筋肉が弱くなる

先天性のものを除けば、ほぼこの2つが原因です。
例えば、前かがみになってゲーム画面を見てばかりだと、骨盤が立たずに倒れ、仙骨座りと呼ばれる状態で背中が丸くなり、あごが上がる。こうした連鎖で、姿勢は少しずつ悪くなっていきます。

姿勢は集中力にも影響

姿勢が悪いと、何が良くないのでしょうか？
見た目が悪い、体に余計な負担がかかる、
というのはもちろん、集中力の低下との関係も指摘されています。例えば、いわゆる「猫背」になると、呼吸が浅くなりがち。このように、姿勢が悪いことそのものではなく、それによって引き起こされることが、一見関係ないところまで悪影響を与えることもあります。

親だからできること「こまめな声掛け」

体は心とつながっています。メンタルが不調な時は、姿勢も悪くなってきます。ここで、親だからできることがあります。それは「声掛け」。「頑張ってるね」「良いと思うよ」など、子どもの自信を育て、やる気を引き出すような声掛けを心掛けましょう。するとあら不思議、気持ちが前向きになると、姿勢もだんだん良くなっていくんですよ。僕自身も2人の子どもの親なので、声掛けは大切にしています。

教えてくれたのは…

かようだ だいや 嘉陽田 大也さん



沖縄県出身の理学療法士。名古屋市でパーソナルジム＋整体院を立ち上げた後、再び沖縄に戻り、慢性的な痛みや体の動かし方の相談に乗っている。名古屋でも定期講座などを実施。5歳と3歳の父親。

子どもにピッタリの姿勢改善法は…

正しさを求めるよりも、いろんな遊びをしよう！

子どもの特徴

- ・じっとしてられない
- ・体がやわらかい
- ・体を動かすのが好きなことが多い

体を使っていろんな遊びをすることで、いろんな筋肉をバランスよく使うことができる。
体の各部位の筋肉が強くなれば、良い姿勢を作れる＆保てる体になるよ！

最近では子どもの習いごとでも、1つのスポーツを極めるより、何種類かを少しずつやる方が体の発達には良いと言われていますよ。



やってみよう！

おうちでできるエクササイズ

のばしてゴロゴロ



寝転んで両手を伸ばして頭の上で合わせ、そのままゴロゴロと横に転がります。部屋の隅まで行ったら、今度は反対向きにゴロゴロ転がって戻ります。頭を振る事で平衡感覚に刺激を入れて、バランスを整えることができます。

バタバタしないから、階下が気になるマンション住まいでも大丈夫

手押しずもう



ひもなどで土俵に見立てた輪をつくり、その中に立って親子で両手を合わせて押し合います。押す力や、足を踏ん張る力、どうすれば負けないか考える力などが付き、普段使わない筋肉も使えます。

小さなスペースでもできるし、親子のスキンシップにも◎

内容

- ① お子さまへお金のおはなし
- ② おみせやさんごっこ
- ③ 保護者の方に知っておいてほしいお金のおはなし

お金の大切さ

働く大変さと楽しさ

お金の歴史や役割

子どもたちがおみせやさんごっこの準備をしている間に保護者向けに子どものために知っていて欲しいお金の情報をお伝えします。

対象 4歳～10歳

1～10まで数えられればOK！
小学生のお兄ちゃんお姉ちゃんでも◎

持ち物 はさみ・色鉛筆

参加費 子ども1名につき1,000円

※お子さまのみを会場において外出することはできません

今うちに身につけたい

お金のキホン

楽しみながら身につけよう！

参加者募集

まだまだ金融教育後進国の日本。金融教育が必修化されたとはいえまだまだ課題があります。そこでLau編集部では、なかなか学校では教えられないお金のことをうさぎとカメのお話を交えながら小さな子どもでもわかりやすくお伝えします。

お申込みはQRコードから



4歳からはじめる
キッズマネースクール

講師 瀬辺 彰

ファイナンシャルプランナー
キッズマネースクール認定講師

● お金のプロとしてキッズマネースクールの講師を務める。ユーモア溢れる講師で人見知りのお子さんでも楽しく学ぶことができます！「お金のプロとして”正しい”情報をお子さんに楽しくお伝えします」



日時 8月10日(日) 10:00～12:00

会場 中日BB セミナールーム 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5階



School Interview

うちの子、どんな小学校に通わせたい？ どんな小学校が合いそうかな？

令和時代のネット検索でも出合えないリアルな小学校の姿を、

Lau編集部が取材してきましたよ。小学校へのワクワク、おおきくなぁ～れ！

vol.1

名進研小学校の校長室は

知的好奇心が飛び跳ねる、小さな探究基地だった!?



お話を聞いたのは

学校法人 名進研学園
名進研小学校
校長
伊東達矢先生



学校法人 名進研学園 名進研小学校
名古屋市守山区緑ヶ丘853番地の1
052-758-5558
<https://www.meishinken.ed.jp/>

大手進学塾「名進研」が2012年に開校。小学校のみのため、児童の多くは中学受験を目指します。6年間で、公立より約1400時間多い授業時間を確保。中学受験に対応できる力を育てるだけでなく、豊富な授業時間を生かした体験的・探究的な学習も豊富です。

大人になって、また校長室へ

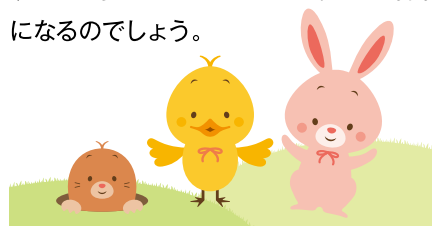
校長室の一角には「〇期生メッセージ」と書かれたファイルが10冊、並んでいました。開くと、卒業生たちからのメッセージが。中学生になり、高校生になり、大学生になると、節目ごとに校長室を訪れて書き残していく子もいます。

名進研小学校では、卒業生が20歳になると成人の祝いを開いています。学校がいつまでも子どもたちを大切に想い、それを肌で感じられる卒業生たちも遠慮なく学校に立ち寄り、というあたたかい関係性がうかがえます。小学生の頃に校長室で過ごした時間も、きっとかけがえない思い出として刻まれていくのでしょう。

心くすぐられる校長室

広い校長室にお邪魔すると、テーブル一面には名古屋市の地図が広がっていました。「ここでこのルーペを使って、子どもたちと名進研小学校を探すんですよ」と、伊東校長。ほかにもたくさんの絵本や大理石でできた地球儀、ご当地キャラのぬいぐるみたち、はたまた伊東校長が子どもの頃に使っていた百人一首やカルタ、今は見かけなくなったラジカセやフロピーディスクなどが並んでいます。

ご当地キャラからその町に興味をもったり、古い道具から歴史を考えたり、百人一首やカルタで遊ぶことから言葉を獲得したり…。子どもたちの知的好奇心を刺激してくれそうなものばかり。そこに校長先生の解説や謎かけが入って来るのですから、子どもにはさぞかし楽しい時間になるのでしょう。



校長先生の言葉が子どもの力引き出す

子どもたちが校長室にやってくるのは、中休みや昼休みの時間。教室が一番近い1年生が多く、6年生になると相談ももちかけてきます。こちらはある日の高学年の子との会話。

「ウザいっていう言葉を、よく使うけど、何がウザいの？」

「先生が指示してくること」

「お母さんがゲームやめろって言うこと」

「先生はそれが仕事なんです。お母さんは愛情。親や先生以外の大人はそんなこと言てこないでしょ。言うのは子どもを大切に思っているから。ウザいと感じる大人ほど、子どもとの関わりが深いってことなんです」

そんな話をすると、子どもたちも納得するそう。「物事の表面だけを見たり伝えたりしないで、その背景や、なぜ?の部分教えたり、一緒に考えたりするのが教育だと思っています」

実は伊東校長は、国語が専門。30年以

上国語の教鞭をとってきました。だからこそ、子どもたちの「言葉」を育てることに高い関心が高い様子で…。

「先日、6年生に言葉を考える授業をしました。1クラスずつ“あまり”“せっかく”“どうせ”という副詞をキーワードに。授業で教えるべきことをどう扱えば、表層的にならず子どもが関心を持って取り組むのか。子どものモチベーションが上がるような授業が理想ですね」



▲校長室前のホワイトボード。子どもたちは自由に出入りできます。



▲1期から10期までが並んだ、卒業生からのメッセージファイル。それぞれの学年カラーになっている。

◀校長先生が子どもの頃に使っていた百人一首や、保護者の方が提供してくれた鳥のはく製の置き物。奥には大理石でできた地球儀。

名進研小学校を知ろう!

夏の個別相談会

8月4日(月)～8月22日(金) 11:00～14:30

相談時間 30分程度

「名進研小学校のことを知りたい」「受験準備はどのようにしたらいいの?」「費用はどれくらいかかるの?」といった、さまざまな疑問にお答えします。校内に駐車していただけますので、遠方からもご参加ください。



入試体験会

8月30日(土)

令和7年度年長児のお子さまを対象に、実際の入試の様子を体験していただける入試体験会を開催します。当日の流れを体験することで、安心して受験に臨む準備をしていただけます。



わくわくスタディプログラム

11月15日(土)・22日(土)

年少児・年中児のお子さまを対象に、本校で実際に行われている授業の体験会を開催します。ポニー授業など本校ならではの授業に参加していただけます。



小学校でまってるよ!

新教育時代

～私立小学校という選択～



社会が多様化・複雑化し、子どもたちに求められる能力も大きく変わっています。未来を生きる子どもたちの可能性を創る、「私立小学校」という選択肢を考えてみませんか?

名進研小学校

〒463-0009 愛知県名古屋市守山区緑ヶ丘853-1
TEL:052-758-5558

LINE公式アカウント

名進研小学校で開催されるイベントをお知らせしています。



毎日の食卓に潜む危険

食べものによる窒息に注意

子どもが食べ物を喉に詰まらせた!? 知っておきたい! 予防と対応。

vol.23 万が一、子どもが喉を詰まらせた時は救急車を!

のチーズなどを食べさせる時は必ず1/4にカットしてあげて下さい。

乳幼児の気管の太さは0.5～0.7cm程度。1cmにも満たない細さということを理解して、ツルツとした食感だとしっかり噛み切ることもできず、そのままの形でのどに入ってしまいます。そして小さな子どもは飲み込む力も咳で押し返す力も弱いので、一見食べやすそうなものでもとても危険です。

また、固いピーナッツや豆類、飴などは、歯が生えそろう前のお子さんには食べさせないようにしましょう。窒息までは至らなくても気管支に入ると取り出すのがとても難しく、重い気管支炎や肺炎を引き起こす可能性があります。

丸くてツルツとしたモノは4分の1にカットするべし!

カットしてあれば噛みやすい!!

例えば プチトマトやブドウにうずらの卵、丸い形

ナッツ類・豆

飴玉

歯が生え揃うまで我慢するべし!

《記事提供》

NAG@YA BabyTimes
名古屋ベビータイムズ
FOR AGE 0-6 YEARS

名古屋ベビータイムズは「主役はこどもたち」をテーマに子育て情報をお届けするWEB新聞です。

babytimes.jp

続きはこちらから

0～12歳のお子様を子育て中のママパパにお知らせです

お子さんの特性に合った褒め方・叱り方を学びませんか?

こんな心当たりはありませんか?

- ♥ つい子どもにイライラしてしまう
- ♥ ワンオペ育児で子育てに余裕がない
- ♥ きょうだい育ては本当にこれでいい?
- ♥ 夫婦で子育てについてじっくり話したことがない
- ♥ しつけの仕方に自信がない...

みんな違ってみんないい!

個性のびのび講座

8/21(木)・24(日)・9/3(火)

開催時間 10:00～11:30

場所／ 中日BBセミナールーム
※地下鉄伏見駅徒歩5分
名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F

定員／ 各回10名

後援／ 愛知県教育委員会
名古屋市教育委員会、名古屋市

参加無料 予約制

講座でこんなことがわかります

- ①子どもの個性に合った接し方とは?
- ②親子でわかり合えない時は何が問題なの?
- ③脳(前葉体)の使い方で分かれる3つのタイプ
- ④遺伝子で決まる個性"D4DR遺伝子"とは?
- ⑤親子のコミュニケーションで大切な"言葉かけ"
- ⑥脳の発達に沿った子育て法とは何か?
- ⑦みんなそれぞれが生まれ持った性質とは?

監修者
2022文部科学省 高等学校教科書執筆等&総合監修者
武蔵野学院大学 国際コミュニケーション学部 客員教授
吉井 伯榮 先生

お問い合わせ・お申し込み

一般社団法人
おやこラボ
講座事務局

お申込みはこちらから

【おやこラボHP】 <https://oyako-labo.jp/> 【tel】052-720-7380 【E-mail】 learn@oyako-labo.jp

ホームページを全面リニューアルしました!

抜歯と診断されたお子さんも、抜かない治療の選択肢があります

歯並びのお悩みありませんか?

詳しくはこちら

おしむら 歯科
・こども矯正歯科

oshimura dental & pediatric orthodontic clinic

医療法人 OSHIMURA MEDICAL

無料託児サービス
荒子駅から徒歩5分
駐車場 25台

名古屋市中川区細米町 1-7
☎052-363-3366 院長 ゆき先生