



スイッチマン通信

運動能力向上 & 発育発達健康アドバイザーのスイッチマンこと青山剛さんのコラム

Vol.35 2026年4月

背の伸ばし方

ご入園、そして進級おめでとうございます！運動能力向上・発育発達健康アドバイザーのスイッチマン青山剛です。

さあ、春は新しいスタートですね。

私は先月名古屋の園（4園）を周り、各保育園でスイッチマン体操教室を年中さん年長さんに分けて2回ずつ開催してきました。名古屋の園児はこれまた元気でした。



さて、これまで多くの保育園でスイッチマン体操教室を開催してきましたが、子どもたちは「足が速くなりたい！」と同じくらい「背が高くなりたい！」という希望があるようです。そこで今回はどうしたら背が高くなるかを私の観点からお話しします。

その答えはズバリ「運動→栄養→休養」の三本柱です。

まず先に栄養の話から。

一昔前前は牛乳をたくさん飲むと背が伸びる神話がありましたが、実は現代はそれは△。牛乳に大きく含まれるカルシウムは骨を長くするのではなく、骨を丈夫にする作用があるので背が高くなることに直結はしません。

では何を食べたら良いかというと、ズバリ「肉」です。それも出来れば牛肉です。最近の研究結果では牛肉に含まれるタンパク質が、一番背を伸ばすための骨や筋肉の成長には必要とされています。

逆に糖質、いわゆる炭水化物ばかりで子どもの時にお腹を満たすことをしていると、将来肥満傾向になりやすいとも言われています。でも牛肉は高いですから鶏肉でも豚肉でも構わないので、背を高くしたかったらお肉を食べさせてあげてください。そのためにお父さんお母さんは仕事頑張りましょう（笑）。

あと運動はこちら。



スイッチマン通信

運動能力向上 & 発育発達健康アドバイザーのスイッチマンこと青山剛さんのコラム

Vol.35 2026年4月

名古屋での教室写真のようにバンザイをしながら背伸びをする動きを1日10回させてあげてください。慣れて来たら背伸びではなくジャンプで。この動きは姿勢が良くなるだけではなく、かかとに軽い衝撃がかかり、このことが骨の発達を促します。

大人もこの動きをすることで巻き肩も改善し、腰痛肩こり予防にもなりますよ。

最後に休養。

いわゆる睡眠です。人は寝ている間に成長ホルモンがたくさん分泌されて、背が伸びたりカラダが回復します。子どもの場合は質より量です。なるべく早く消灯し、寝れなくても「頭と心臓と足を同じ高さ」にして眼を閉じる、コレです。

大人も全く同じです。

とにかく外部からの情報をシャットアウトして横になることが大切です。

いっぱい遊んで

いっぱい食べて

いっぱい寝る

シンプルですが、子どもも大人も

この基本を大切に。