

フोटエッセイ

変わる社会環境の中、姿勢の大切さが注目されています——1

特集1

いま、子どもたちの姿勢が危ない!!——7

オンライン鼎談 デジタル機器のメリットと

健康とのバランスがうまくとれるよう

子どもたちを導くことが大切です——8

出席者・・柴田隆史（東海大学 情報理工学部 情報メディア学科 教授）

浅野由子（日本女子大学 家政学部 児童学科 専任講師）

司会・・青木和夫（日本大学名誉教授、本誌編集委員）

特集2

ウィズコロナ時代—すこやかな身体づくりのヒント—29

背すじを伸ばして

しなやかな姿勢と心を手に入れよう——30

野原 裕（獨協医科大学名誉教授、本誌編集委員）

子どもの成長に応じたすこやかな身体づくり——36

澤田美砂子（日本女子大学 家政学部 児童学科 准教授）

精力善用・自他共栄

柔道を通して身につけたい心身のよい姿勢——41

松井 崇（筑波大学体育系 助教、全日本柔道連盟 科学研究部 基礎研究部 門長

日本オリンピック委員会強化スタッフ〈情報戦略・医科学〉）

姿勢をめぐるエッセイ

コロナ禍における子どもたちの姿勢の変化——49

服部万里子（服部メディカル研究所所長、本誌編集委員）

連載 病院から退院したら／在宅での生活と運動（第11回）

身体活動量の向上——51

解良武士（高崎健康福祉大学 保健医療学部 理学療法学科）

大武 聖（国際医療福祉大学 小田原保健医療学部 理学療法学科）

ルポルタージュ・乳幼児期からの健康づくりプログラム

義足体験や障がい者との触れ合いを通して

偏見のない優しい心や共感力を育てる——55

出版物のご案内

バックナンバー——63

第一生命財団について——64