

久我山イレブンFC 保護者様向け



サッカーパフォーマンス 向上セミナー

サッカーが上手くなる体作り **(学力向上も?)** 講座

2026年6月14日 | いたやこども歯科杉並 板谷真美子



口の機能・呼吸・姿勢 が良い！

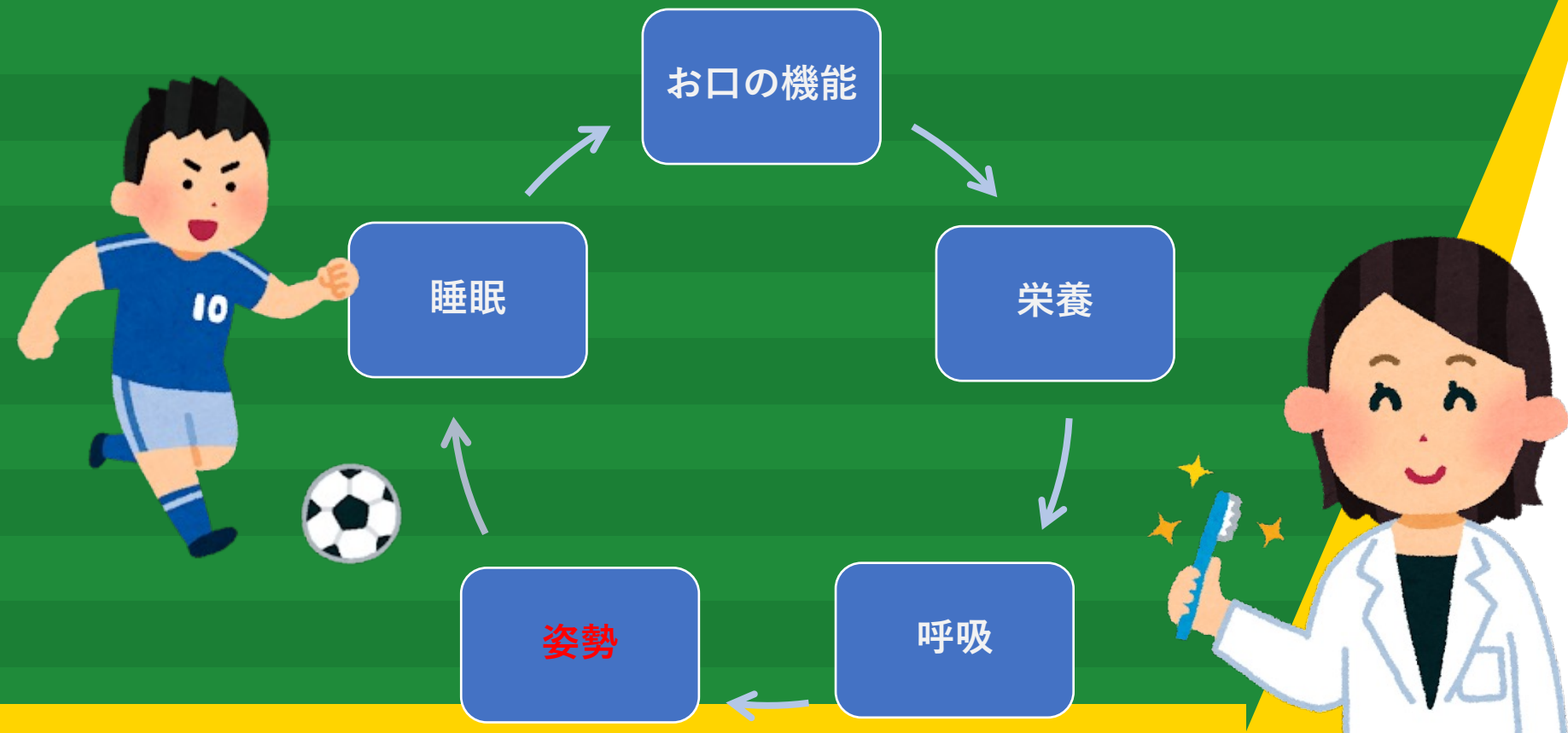
パフォーマンスがよい子の

共通点

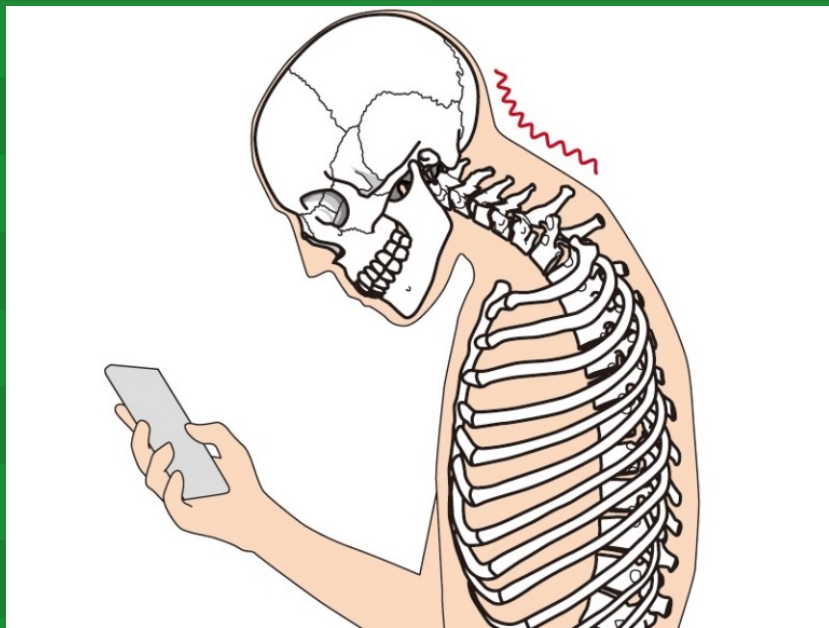
はこれです



良いパフォーマンスには理由があります

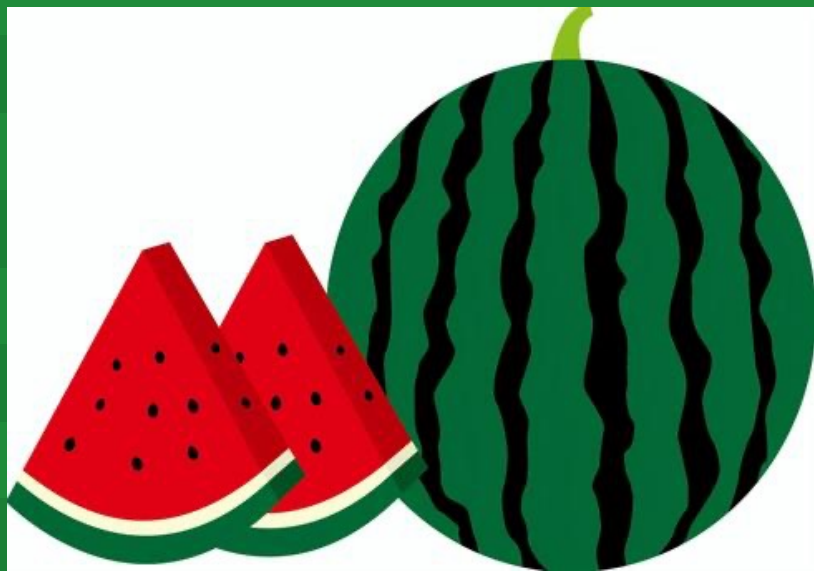


ところで、頭の重さ、舌の重さ
—
ってご存知ですか？



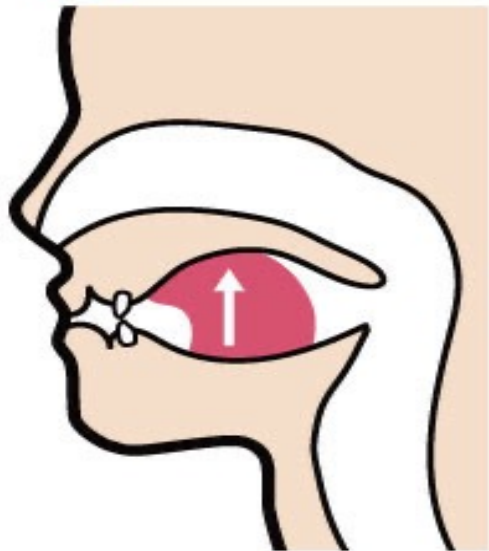
頭は 3 kg (体重の 1 / 10)

舌は 150 g

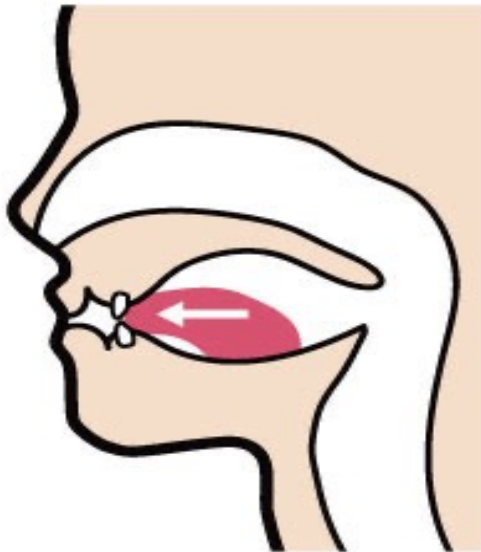


正しい舌の位置ってどこですか

○ 正しい舌の位置



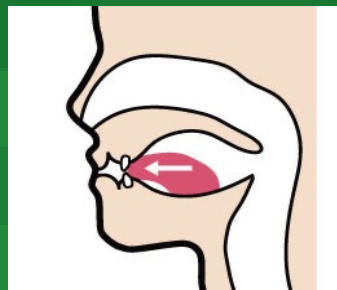
× 舌が下がっている



スポット

低位舌

舌が落ちると何が起きますか



舌低位

↓
口呼吸

↓
猫背

↓
疲れやすい

↓

パフォーマンス低下！

最近の小学生の多くに、

猫背と口呼吸の悪循環がみられます



本日お伝えしたいポイント

低位舌 ⇒ スポットに

口呼吸 ⇒ 鼻呼吸に

猫背、ゆがみ ⇒ よい姿勢



症例検討会 ケース 1

悩み

- ・口呼吸
- ・いびき
- ・集中力低下



⇒

改善策

鼻呼吸トレーニング
舌トレーニング



⇒

効果

疲れにくい
良質な睡眠



症例検討会 ケース2

悩み

- ・猫背
- ・お口ぽかん
- ・歯並び



⇒ 改善策
姿勢指導
筋機能訓練



⇒ 効果
呼吸改善
口元キリリ



うちの子は大丈夫？

検査をしてみませんか。

舌筋力

口唇閉鎖力

咀嚼機能（管理栄養士）

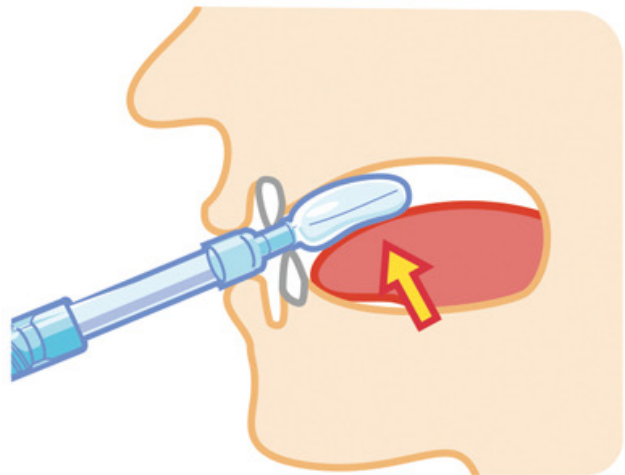
嚥下機能

構音機能（言語聴覚士）

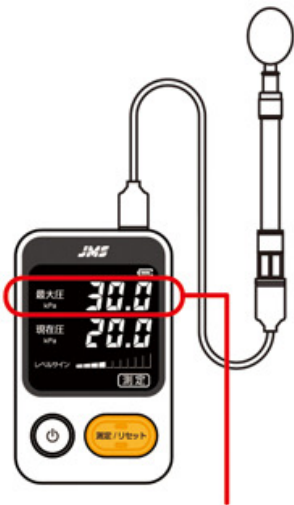


検査って何をされるんですか①

— べろ の力を測ります



数秒間(7秒を目安)舌でバルーンを押し潰し続けます。



最大舌圧は
ここに表示されます。



検査って何をするんですか②

くちびる の力を測ります



べろのトレーニングって — 何をするんですか

- あいうべ体操
- ガムトレーニング
- ポッピング
- ペコぱんだ



くちびるのトレーニングって 何をやるんですか

- ・ ストロー保持
- ・ バンゲード法
- ・ リップルトレーナー



お口から全身の発育を支える

①正しい口腔機能の獲得



②鼻呼吸⇒質の高い睡眠



③成長ホルモンの分泌増



本日お伝えしたいポイント

低位舌 ⇒ スポットに

口呼吸 ⇒ 鼻呼吸に

猫背、ゆがみ ⇒ よい姿勢



サッカーは判断のスポーツ！



噛む⇒ 脳血流UP 集中力UP⇒

判断力UP

呼吸⇒ 酸素⇒ 持久力⇒

判断力UP