

# たいいく通信

## VO.2

### 『背筋ピン！』を意識しましょう！！

6月に入りジメジメとした日も多くなり本格的な梅雨の訪れを感じるようになりました。雨が続きと子どもたちは外で遊ぶ時間が少なくなりストレスが溜まりやすくなります。このような時期にもしっかりと運動欲求を満たしてあげることが大切です。たいいく通信後半部で、自宅で行える運動種目をご紹介しますのでぜひ参考にしてください。

さて、今回のテーマは『体幹』です。体幹とは、読んで字のごとく身体の幹。つまり体の中心部（胴体部分）のことです。現代の子どもたちは体幹が弱いとよく言われますが、まずは体幹が弱いデメリットと強いことのメリットを確認していきましょう。

#### ●デメリット

- ・姿勢が悪くなる→自信がなさそうに見られる
- ・運動時にぎこちない動作になる
- ・同じ姿勢を保てず、疲れやすくなる
- ・自律神経のバランスが乱れ、集中力がなくなる

#### ●メリット

- ・姿勢が良くなる→第一印象が良くなる
- ・パフォーマンスが向上する
- ・脳に酸素が行き渡り集中力が高まる
- ・自己効力感が高くなる（前向きな考え方）

### 姿勢チェック

#### まめ知識



○食事やお絵描きなどの作業をするときの姿勢や生活を振り返ってみましょう。

- 足をしっかり床につけていますか？
- 前かがみになったり顔を近づけすぎたりしていませんか？
- 長時間座りっぱなしになっていませんか？
- ほおづえをついていませんか？
- 寝転んで作業していませんか？
- 上半身と下半身が違う方向を向き、身体がねじれていませんか？
- 長時間スマホやゲームをしていませんか？
- 移動手段は乗り物が多くないですか？

★姿勢が悪くなる原因は上記のように様々ですが、体幹を高めることで姿勢が良くなり、脳へ酸素をたくさん運ぶことができるようになります。そうすると集中欲が高まり、運動面だけでなく学習面での成長も促すことができるので取り組む価値はとても高いですね。

### バランスチェック

○からだの傾きチェック！

目を閉じてその場で足踏みを30回行います。（膝が90度になるくらいまで上げます）30回終わったら目を開けて、最初の位置からずれていないかチェックしてみてください。最初の位置よりも右側に移動していれば骨盤が右側に、左側に移動していれば左側にゆがんでいる可能性があります。猫背の人は前後に移動する傾向があります。



傾きチェック



※いかがだったでしょうか？ 姿勢や体幹が気になる方は下記の種目を取り組んでみましょう！！

#### ★自宅で行える体幹トレーニング



「お尻歩き」



「お尻バランス」



「だるま起き」

<保護者の皆さんへ>

お子さんを裸足で遊ばせることはありますか？ 足の裏は「感覚受容器」というバランスセンサーがあります。この機能を十分に働かせることができれば足裏からの信号を小脳に伝達し、体をスムーズにコントロールすることができるようになります。しかし昨今、環境の変化から裸足になることや凸凹した場所で遊ぶことが減ってしまったことで上手くバランスセンサーを働かせられない子どもたちが増えてきているようです。また、加齢とともに受容体は減っていくので幼児期から足の裏にたくさん刺激を与えてあげることがとても大切です。

どのような運動が良いかというと、足の指を動かせるように、バランスの悪い状況で運動することです。例えば、小山がある場所で鬼ごっこをしたり、段差のある所から跳び下りたり、トランポリンを跳ぶことも良いですね。さらに大切なことは、運動する中で転んだり、失敗する経験をたくさんすることです。なぜなら失敗することで失敗経験を脳に記憶させ、正しい動作が身についていくからです。

我々指導者も指導の中で子どもたちが失敗したら励まし、成功したらその過程をしっかり認めてあげながら、心も体も共にたくましく育てていけるよう指導してまいります。

