

《～体幹を鍛えよう～》

先日、保幼小の連絡会に参加した時、小学校の先生から「子どもたちの体幹が弱く、座ってられない、まっすぐ立ってられない」というお話がありました。日常生活の中で、「うちの子、じっと座ってられない・・・」と感じることはありませんか？実はそれ、「落ち着きがない」のではなく、「体幹が弱く姿勢を保つことが難しい」のかもしれません。

★そもそも体幹って？⇒頭と手足を除いた胴体部分全体を「体幹」と呼ばれています。手、足、頭など胴体から繋がっている部分を機能的に活かすためにはこの胴体部分が重要となります。

★体幹を鍛えるメリット

- ・姿勢がよくなる
- ・バランス感覚がよくなる
- ・運動能力が高まる
- ・疲れにくい身体になる
- ・自己抑制ができる
- ・集中力があがる
- ・学習意欲が向上する
- ・・・など、体幹を鍛えるといいことがたくさんありますね！学びの土台作りにもなります。

体幹トレーニングをやろう！と思うと「トレーニング」という言葉から「やらなきゃいけない」「継続しなくてはいけない」「きつい、つらいもの」と少し懸念してしまいますよね。

そんなことはありません！遊びの中でできる体幹トレーニングはたくさんあります。いくつかご紹介しますので、ぜひご家庭でお子さんと一緒に遊びの中でやってみてください。

★くまあそびに挑戦！

★ケン・ケン・パ！に挑戦！



★床の雑巾がけに挑戦！

★手押し車に挑戦！



以上のような動きが実は体幹を鍛える動きになります！ぜひ挑戦してみてくださいね。

(矢野)