

『しゃがむ』動きを取り入れよう☆

皆さんは普段、しゃがむことってよくありますか？

実はしゃがむという動作は、身体にとって大事な動きなんです。

子どもの運動不足や体力低下が、将来にさまざまな影響を及ぼす可能性があることが、スポーツ庁の調べで分かっています。

小さい頃に運動を経験していないと、成長過程で必要な骨への刺激が不足して骨が弱くなったり、運動をしたときにケガをしやすくなったりする可能性が考えられるそうです。

最近では運動よりもっと簡単な「基本的な体の動き」を苦手にする子どもが増えているようです。その一つが『しゃがむ』動きです。

昨今、子ども達の中には和式トイレを使う姿勢をとると、しゃがむことが出来ず、尻餅についてしまう子が増えています。

その背景には、やはりトイレに代表されるような生活スタイルの洋式化があります。

「足の裏を床に付けたまましゃがむ」という動きは、足首、膝、股関節をしっかりと動かして重心を下げなければならないため、関節や筋肉の柔らかさが必要です。

ちゃぶ台でご飯を食べ、床に敷いた布団で寝るといった従来の和式の生活スタイルでは、必然的に「しゃがみ込んで立ち上がる」という動作が増え、その動きを通して足関節や股関節の可動域を広げることが出来ました。

しかし、椅子やベッドを使うようになったことでそうした動きは減り、以前よりも関節の柔軟性が失われてしまったと考えられます。

例えば重いものを持ち上げる時には、しっかり腰を落とすことで、ぎっくり腰を起こしにくくなります。

ケガをしにくい体の使い方を身に付けるという意味でも、『しゃがむ』という動きはとても重要だと考えられるのです…。

保育の中でも、さまざまな動きを含んだ運動遊びを取り入れています。

英語・音楽・身体の動き・リズムを掛け合わせている“Rhymoe”の活動でも、『しゃがむ』動きを取り入れたアクティビティをおこなっています。

♪ Stand Up Sit Down

URL⇒ [【ライモーじゅんぴ体操：たってすわって】Rhymoe Warm Up: Stand Up Sit Down - YouTube](#)

この3つの動きがアクセントになっています☆

ご家族皆さんで、ぜひ

おこなってみてください♪



Stand up



Turn around



Sit down

Rhymoe のこと動画など…

もっと知りたい方はこちらの↓HP をご覧ください♪

[Rhymoe - YouTube](#)