

親子で楽しめる 体力づくり



遊びの変化、生活の便利さと引き替えに体を使う行為そのものが少なくなった現代社会。

2021年度のスポーツ庁の調査によると、小・中学生の体力は調査開始以来過去最低に、小学校の男女と中学校の男子は肥満の割合が過去最高になったそうです。

コロナの影響により家で過ごすことが増え、スマホやタブレットなど平面的狭い画面を見ている時間も多くなってきました。そのためか、空間を認識したり周辺視を使う力やバランスをコントロールする力が弱く、ぶつかると転ぶなどして怪我をする子どもが目立ちます。

スポーツや運動をするとき、脳は五感・固有受容覚(筋肉の伸び縮みや関節を通して、体の動きや位置を感じる感覚、前庭覚(身体の動きや傾き・速さを感じる感覚)からの情報を元にさまざまな部位が迂回するように使われ、神経系のネットワークが構築されます。体を上手に動かすためのさまざまな能力は自然に育つのではなく、体を動かすことで身に付くのです。

運動あそびは、子どもの基礎的な体力や様々な動きの獲得のみならず、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、心身の発達に効果的です。とりわけ幼児期は脳の重さが大人の90%に達し、調整力が最も発達する大事な時期。親子で体を使って楽しく遊ぶ時間をつくっていきましょう。

運動の実例

①リアクションタッチ



周辺視を使いながら素早く反応する運動あそび

大人は両手を「グー」にして肩幅よりやや広めに腕を広げて構えます。子どもを正面に立たせたら、どちらか(または両方)の手をランダムに「パー」にします。子どもは「パー」になった手に素早くタッチします。

ポイント 子どもは中心をぼんやり見るようにすると、両方の手を周辺視で同時に見ながら素早く反応できます。

応用 手を「チョキ」にして引っかけたり、両手をゆっくり動かしたり、その場で足踏みをしたり、前後左右に動いたりしながらやってみましょう。

②バスタオル滑り



重心を安定させながらうまくバランスをコントロールする運動あそび

大きめのタオルを用意し、子どもを上立たせます。大人はタオルの端を持ち、同時に子どもの手をしっかりと握ります。ゆっくり引っ張ってもらい、滑っていきましよう。急に引っ張ると子どもが転んでしまうので注意してください。

ポイント 子どもが怖がって歩いてしまう場合、しゃがませた状態から始めるとうまくいきます。

応用 握っている手を放し、手を左右に広げた状態で滑ってみましよう。ゆっくり左右に蛇行してみましよう。

③忍者でドロン



素早く移動したり、相手の動きに合わせて動く空間認知能力を育てる運動あそび

子どもは大人から少し離れて立ちます。大人は顔を両手で覆い、「3, 2, 1, 0」と数えてから両手を開いて再び正面を見ます。その間に子どもは大人の後ろに隠れます。次第に距離を伸ばして遠くからでも素早く走って隠れられるようにしましよう。

ポイント 大人が顔を覆った瞬間に走り出しましよう。

応用 大人は子どもが後ろに隠れたあと、左右に回りながら子どもを探る振りを見ます。見つからないように隠れ続けてみましよう。大人の服を引っ張り触れたりせずにできるかな？

一般社団法人

ネクストヒューマンリソース

代表理事 佐藤 政志 様



・2018年9月世界マスターズ陸上ス
ペイン・マラガ大会にて、M45クラス4
×100mリレーでタレントの武井壮・
オリンピックメダリストの朝原宣治・
マスターズ界のレジエント譜久里武と
チームを組み優勝、金メダルを獲得

・保育園・幼稚園・認定こども園での正課・
課外体操教室、親子体操、保育士・教員
研修講師、専門学校講師、講演講師、陸上
走り方指導、高齢者体操など、あらゆる
世代のスポーツ指導や指導者育成を担当

