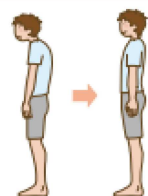




体幹の軸を鍛えてみませんか

体幹を鍛えることで、

- ①姿勢が良くなる ②バランス能力が高まる
 - ③転倒することが少なくなりケガが減少する といった効果が報告されています。
- そこで、ご家庭でできるトレーニングを紹介します。



体幹の軸を鍛える動作

まずは、大人の方は子どもの後ろ側に立ちます。そして、大人の方は子どもに「ハイ!」と声をかけます。かけ声を聞いた子どもは、大人を信じて後ろ側に倒れてみましょう。この時、しっかりとお腹の筋肉に力を入れておきます。左の写真に示されるように、一本の棒が倒れるように意識してみましょう。お腹に力を入れなければ尻もちをついてしまいます。

大人の方は両手でしっかりと支えてあげてください。倒れる角度を少しずつ増やしながら行うことをお勧めします。30度ぐらい倒れるようになれば、完璧です。

step 2



続いて右の写真に示すように、側方へ倒れる動作に挑戦してみましょう。この時も倒れる子どもは、一本の棒になることを意識してください。後ろ向きに倒れるよりは、簡単にできます。45度ぐらい倒れることができれば満点です。

大人の方は、足を前後に開いておくと子どもを支えやすいです。運動教室などで行う時は、支える側の筋力が必要になりますので、できれば小学校高学年の方を対象として実践してください。

体幹の軸を意識しながら バランス能力を高める動作

写真のように、二人組で向き合って片足立ちをします。そして両手を相手の人と合わせ押し合います。倒れた方が負けとなります。合わせた腕が少しだけ曲がった状態で向き合くと、押し合いの時間が長くなります。

回数を重ねると、右腕で押す力と左腕で押す力に差をつけることで（左右差）、相手のバランスが崩れやすくなることに気づくでしょう。大人と一緒にやる時などは、大人は無理に押しついたりしないといった工夫が必要です。

