

Info
1

全身をバランスよく発達させるために

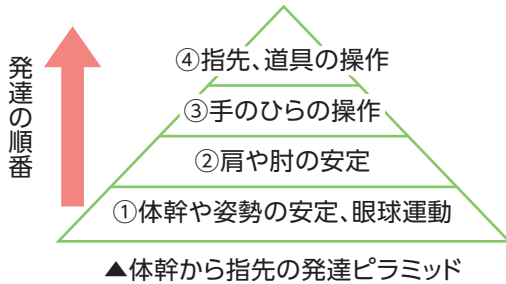
子ども向け体幹を育てる遊び

体の軸になる体幹をしっかり育てることで、全身をバランス良く発達させることができます。ここでは、体幹の重要性と家庭でできる体幹を育てる遊びをご紹介します！

問い合わせ 子育て応援課発達支援係(プラザけやき内☎37-1137)



●体幹って何？ どうして大事なの？



「体幹」とは、姿勢を保つための大黒柱です。姿勢が保てないと、からだもころも安定せず、その後の発達もアンバランスになる傾向があります。全身をバランス良く発達させていくためには、まずは体の軸になる体幹をしっかり育てておくことが前提条件になります。日々の遊びの中で体幹を鍛え、全身の大きな動きを習得してから、腕に力を入れる遊び、手首や指先を使った遊びというように段階を踏んでいくことが大切です。

知的能力の土台

「集中力」も姿勢が崩れていると続きません。また、中心軸がわからないと左右の区別といった「空間認知」ができません。

情緒の安定性の土台

不安や緊張など情緒的な状況は、姿勢を見れば一目瞭然です。体幹は情緒とも密接に関係しています。

からだの土台

体幹は、いわば「姿勢の中心軸」。全身のバランスを保つための土台となります。

意識して遊びに取り入れてみよう！

体幹を育てる遊び

●片足立ち・けんけんぱ

片足立ちは、体幹を使ってバランスをとろうとするので、自然と体幹が養われます。複雑な円の配置にしてあげたりと、難易度を上げ、子どもの好奇心を刺激するとより楽しめると思います。



●トンネルくぐり

子どもがまだ上手に歩けない場合におすすめです。一見、簡単なようですが、胴体を自分の力でコントロールする必要があるため、自然と「自分の思ったように体を動かす」感覚を身につけることができます。



●公園の遊具やアスレチックで遊ぶ

公園の遊具は、手を伸ばしたり、足を高く上げて乗り越えたり胴体でバランスをとったり、全身をしっかり動かせるものが多いです。遊びながら、自然と自分の体をコントロールするすべを身につけることができます。



●坂道やでこぼこみちを歩く

足元が不安定な場所では、体幹を使ってバランスを取ろうとするため、道の縁石の上や、坂道、砂利道など、不安定な道を歩いてみることをおすすめします。最初は芝生や土が敷かれている場所から試してみましょう。

