

保健だより5月

東野幌小学校 保健便り
2023年5月10日
NO.4 全校版

5月8日発行の保健だよりで今月の保健目標「体をきたえよう」について触れました。特に低学年のけがのしやすさは、この3年間、室内での活動が増えたコロナ禍の影響とも想像しています。コロナによる行動制限が緩和され、今一度、体の調整に目を向けていけたらと思います。今回は子どもだけでなく、保護者の皆さんも一緒にテストしながら、楽しんで体幹を鍛える方法について紹介させていただきます。これは去年の9月にも紹介しました。次のステップもあるのですが、これが基本となっていますので、運動量が増える今から始めていただけたらと思います。

いつもの保健だよりとはイメージが違いますが、みなさんで毎朝の習慣にしていけたら幸いです。

体幹とは何か

体幹とは文字が示す通り、体の幹です。具体的には胸、背中、腰、腹筋、お尻のことを指しますが、体の全てを支える軸、芯、体の中心とイメージしてもらえるといいでしょう。もちろん体幹以外の腕や脚の筋力も必要になってきます。しかし、胴体部分の体幹がしっかりしていなければ筋力は全く機能しないので、まずは体幹部の強化が必要になってきます。スポーツ選手だけでなく成長過程の子どもにとっても体幹はとても大切なものです。

体幹が弱い子どもの特徴

子どもにも重要な役割を持つ体幹ですが、近年体幹が十分に育っていない子どもが増えていると言われています。以下に実際に体幹が弱い子どもの特徴を挙げますので、お子さんの状況と照らし合わせて確認してみてください。

1. 姿勢が悪い

猫背など姿勢が悪い。体幹が弱いと体を支えられないので姿勢が崩れやすくなります。そのため座った姿勢では、真っ直ぐに座れない、背もたれにもたれて足を前に投げ出す、猫背で頬杖をつく、机に突っ伏してしまうなどが見られます。実際には姿勢が悪いのではなく、姿勢を保つための腹筋周りの筋力が弱いことが原因になっています。

2. よく転ぶ

バランスを崩しやすく転ぶことが多い。転んだ際に態勢を整えることができず怪我につながりやすいです。

3. 集中が続かない

体幹が弱いと姿勢保持が難しいので、長時間座っているなど同じ姿勢でいることはとても辛いです。そのため椅子に座っているときも足をぶらぶらさせたり、立ち歩いてしまったりと集中力が続きません。

4. 持久力がない

体のバランスが悪く、効率の悪い動きのために無駄に疲労を感じてしまいます。姿勢の悪さや効率の悪い筋肉の使い方によって上り坂や階段など、人一倍しんどさを感じている可能性もあります。持久力のなさはそのようなところから来ているようです。

5. まとめ

体幹が弱いことで姿勢が悪く、同じ姿勢で居続けることができないため集中力も低下します。さらに体のバランスが悪く、効率の悪い動きによって疲れやすく持久力も低下します。転びやすく、転倒の際に体を立て直すことができないので、怪我にもつながることになります。東野幌小学校でも、顔から転ぶお子さんが増えています。

つまり逆を言えば、体幹を鍛えることによって、姿勢が良くなり、体のバランスが安定することで筋肉の効率的な使い方ができ、基礎体力、基礎的な運動能力の向上につながるとも言えます。

運動をすることが何歳になっても推奨されるように、大人である私たちが体幹を鍛えることの重要性を理解し、子どもが小さい頃から遊びや日常の運動の中で体幹が鍛えられるように環境を整えてあげることが大切とのことです。



ロトレーニングは週に3日から始めてみよう

- ・トレーニングは3メニューで1セットになります。1～3のメニューを週に3日やってみましょう。
- ・3つともできて、クリアです。
- ・トレーニングを続けることで、テストができなかった人もできるようになります。



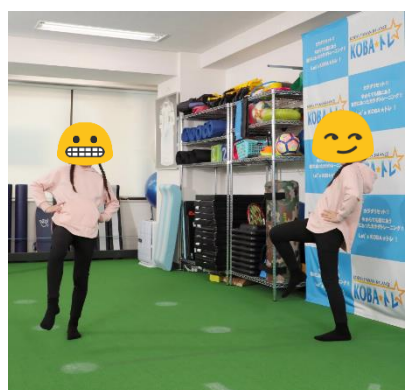
まっすぐ立って、きれいな姿勢を作った状態からゆっくりとしゃがみこみます。しゃがんだらひざを抱えて、その状態を10秒間キープします。



手をまっすぐにのばした状態からゆっくりとしゃがみこみます。しゃがんだ手を伸ばしたままの状態を10秒間キープします。



腰に手を当てた状態でまっすぐ立って、片足をおへその高さまであげます。その状態を10秒間キープします。



体が後ろに傾いたり、ひざが曲がっては、効果が低くなります。



参考資料

茨城県つくば市研究学園のキッズ向けスポーツ教室

『みんな DE 体幹トレーニング』・講談社コクリコより