

こどものはったつ相談室



子どもたちの健やかな発達や実りある学習に繋がるよう、
焼津南小学校の通級指導教室「まなびの教室」^{なつめてつや}夏目徹也先生
によるコラムの連載を始めます。



問合先 こども相談センター

TEL 6 2 6 - 1 1 6 5 FAX 6 2 6 - 2 1 8 7

第1回テーマ「体幹・バランス感覚」

■どんな力？

「体幹」は、体の中心・重心とも言えます。人は、生活の中で体幹がしっかりしているから、歩くことや、活動することができるのです。子どもにとっては、遊んだりスポーツをしたりするだけでなく、生活全般に関わっていきます。

うまく育っていないと

- 転んだりぶつかったりしてけがをしやすくなる
- 日常生活の動きがスムーズにできなくて、手間と時間がかかる。
- ぎこちない身体の動きで運動全般に苦手がでる。

うまく育つと

- 気持ちが落ち着く。
- 生活の中の動きがスムーズになり、意欲的になる。
- 運動技術や生活動作が向上し自信がつく。

■生活の中で育てる

体幹は、生活の中で十分に育てることができます。

砂利道や砂浜、川原など、平らではない所をたくさん歩く

今は、ほとんどの場所、道はアスファルトやコンクリートで歩きやすくなっています。あえて凸凹や不安定な所を歩くことで、転ばないように微妙なバランスをとるようになります。

滑り台やブランコなどの遊具で遊ぶ

公園には、滑り台やブランコなどの遊具がたくさんあります。子どもたちは、夢中になって遊ぶことでしょう。これらの遊具で遊び込むには、バランスをとれるようになることが大切です。遊べば遊ぶほど体幹は育ちます。

■通級指導教室の教材

体幹を育てるために、通級指導教室で行っている教材を紹介します。是非参考にしてください。

トランポリン

いろいろな大きさや素材、機能があります。BGMをかけながら跳ぶとバランス感覚だけでなくリズム感覚も養うことができます。また、足をグー・チョキ・パーと動かしていくとさらに難度が上がります。



バランスボール

バランスボールにも、いろいろな大きさや素材、機能があります。小さなバランスボールの上に座って体を揺らす、足を上げてバランスをとることができます。大きなバランスボールなら、ボールに抱きついて揺れたり、ボールの上に乗せて大人が左右前後に揺らしたりすることでバランスをとることができます。



このように、体幹は生活の中でも専門の指導教室でも育てることはできます。

どのような活動であっても、子どもが楽しく取り組むことで、さらに効果があげます。