

夏休みまで残すところ3週間程となりました。初めは環境の変化に緊張していた子どもたちも少しずつ慣れて、それぞれの目標に向かって頑張る姿が見られています。課題に挑戦して「できた!」と笑顔を見せたり、自分なりに折り合いをつけて活動に参加したりと、一人ひとりの頑張りを受け止めて喜び合いながら指導を進めています。ご家庭でも、まずは一学期の頑張りをしっかり褒めていただき、夏休みは心も体もリフレッシュできる期間になるよう願っています。

今月の台場ルームだよりでは、雨の日や夏休みにご家庭でできる体づくりについてご紹介します。

楽しく「体幹」を育てよう

「体幹」とは、頭や手足を除く、胴体部分のことです。体幹がしっかりしていると、子どもたちにとって嬉しいメリットがたくさんあります。

- 姿勢が安定する…授業中、背筋を伸ばして椅子に座る姿勢を保ちやすくなります。
- 集中力が高まる…姿勢が崩れにくくなることで、手元の作業がスムーズになったり先生の話に集中しやすくなったりします。
- 心が安定する……自分の体を思い通りにコントロールできる自信がついて、情緒の安定につながります。

筋トレのような厳しい運動は必要なく、日常生活の中で工夫することで、自然と体幹を鍛えることができます。家の中で挑戦できるおすすめの運動をいくつか紹介します。

① 一人でできる運動

- ペンギン歩き：つま先をあげてかかとだけを床に付けて歩きます。
好きな音楽に合わせてリズムカルに歩いてみましょう。
- フラミンゴ：片足立ちをします。始めは短い時間から、10秒、20秒と少しずつ目標を伸ばしていきましょう。親子で競争しても楽しいです。
- 鉛筆コロコロ：床や布団の上で、手を頭の上に伸ばして組み、一本の棒のようになって横に転がります。
このとき、軌道が曲がらないように意識して、まっすぐ転がります。
- くま歩き：四つん這いになり、膝を床から少しだけ浮かせてハイハイをします。(高這い)



② 親子でできる運動

- 手押し相撲：二人で向かい合って立ち、足の位置は動かさずに、手のひらだけで押し合います。
相手の動きに合わせて重心を変えたり踏ん張ったりすることで、体幹を鍛えるとともに、相手意識が育ちます。
- 手押し車：子どもは腕立て伏せの姿勢になります。親は子どもの両足首を持ち、腰やものの両側に付けるようにして持ち上げます。その体勢を維持するだけでも体幹が鍛えられます。慣れてきたら子どもの様子を見ながら、前に進んでみてください。

③ お手伝いの中でできる運動

- 雑巾がけ：床に置いた雑巾のうえに両手をのせ、お尻を引き上げてその姿勢を崩さずに前に進みます。



台場ルームでも必要に応じて子どもたちと一緒に取り組んでいます。家で過ごす時間が増えるこの時期、ご家庭でも体づくりを楽しんでみてください。