



えるえる新聞

みんなの笑顔が大好きです！



令和 元年度
12月2日(月)
発行 No. 第55号

発行所 (株) エルステップス
広報宣伝部

秋のえるえる新聞！

第2弾は…『運動』



1学期では、子どもの『成長』に関わる『食』についてお届けしました！2学期は、なぜ子ども達の『成長』には『運動』が大切なのか？運動することで、どう『成長』していくのか？といった内容で、『運動』についてお伝えしていきたいと思ひます！ぜひご覧ください！

子ども時代の運動が

大切な理由とは…？

人間は、4歳ごろから運動能力が急激に発達します。さらに12歳ごろになると、ほぼ大人と同じレベルまで発達します。つまり「今」が最も運動能力が伸びる可能性がある時期なのです。スポーツクラブでの活動はもちろん、普段の遊びや、ご家庭で体を動かす遊びをすることは、とても大切です。また、楽しく体を動かすことで、子ども達は繰り返し取り組み、力が身に付いていきます。ここからは、お家でも簡単にできる運動や遊びをご紹介しますので、ぜひご覧ください。

『運動』で身に付いていくのは

どんな『力』なの？

運動や遊びの中で、子ども達はどのような力を身に付けていくのでしょうか？いくつかある力の中から、今回は3つの力についてご紹介致します。

- ① 柔軟性(じゅうなんせい)：体の柔らかさのことです。運動前に行う準備体操やストレッチなどで関節の可動域を広げたり、体を上下や左右、様々な方向に動かしたりすることで身に付いていきます。子どものうちからしっかりと身に付けておきたい力です。
- ② 巧緻性(こうちせい)：自分の体を巧みに動かす力です。例えば、鬼ごっこなどで走ったり避けたりする中で、自分の体を思うように動かす力につながっていきます。
- ③ 平衡性(へいこうせい)：どんなところでも、自分の体を安定させる力です。片足立ちなど、不安定な体勢で動いたり止まったりすることや、不安定な場所でバランスをとることで、身に付いていく力です。

ご家庭でもできる！

親子で体を動かそう！

ここでは、ご家庭でも簡単にできる運動あそびをご紹介します。親子で行うことはもちろん、2人で行うものなので、ご兄弟やお友達ともぜひやってみてください。

☆じゃんけん開脚(柔軟性)

- ① 気をつけて向かい合って立ちます。
- ② じゃんけんをして、結果で動きが変わります。
- 勝ち→そのまま動かさない。
- 負け→少し足を開く。
- あいこ→じゃんけんやり直し。

- ③ 足を開いていき、いけるところまで開いてみましょう。
- ポイント：単純なストレッチの中にも、少しゲーム性を持たせることで子ども達も楽しく取り組みます！ただし、足の開きすぎや前のめりにこけるなどのケガには注意して行ってください。

☆シチュエーション遊び(巧緻性)

- ① (例)トンネル(立って足を開く)を作る。
- ② 子どもは、トンネルの下をくぐります。

トンネルの高さや形を変えて動いたりすることで、自分の体を思うように動かすことができる力に繋がっていきます。

ポイント：単純な動きですが、自分の思った通りに体を動かすことで、体の操り方が身に付いていきます！

はう動きの他にも、伸ばした足の上をジャンプするなど、動きを増やすとさらに面白くなると思います！周りのものにぶつかったり、くぐる時に地面で頭や顔などを打ったりしないように注意して行ってください。



☆飛行機遊び(平衡性)

- ① 保護者→仰向けで寝転ぶ。子ども→保護者の上に覆いかぶさる。
- ② 手をつないでから、
- 保護者→足の裏に、子どもの骨盤とお腹のあたりを乗せて持ち上げる。(すねの上でも大丈夫です)

- 子ども→持ち上げてもらった落ちないようバランスをとる。
- ③ 上まで持ち上げたら手を離し(片手でも良いです)落ちないように、お互いにバランスをとる。
- ポイント：落ちないようにバランスをとることで、平衡性が身に付きます！子どもは手を広げたり、足を動かしたりします。子どもの様子を見ながら、落下には十分ご注意ください！

き、ゆっくりと安全に行ってください。

『運動』は骨の成長にもつながっている！

PLASAZONE!

子ども時代の運動は、骨の成長にも大きな影響があります。子どもの骨は、成長過程なので大人に比べ、まだ柔らかいですが、運動をすることで骨に刺激が与えられます。そして、カルシウムなどを吸収されやすくし、骨密度を少しずつ高めながら丈夫な骨を作っていくのです。(ただし、過度な運動は負担が大きくなり、良い影響とはなりません。)

今回ご紹介した運動あそびや、外に出て遊んだりすることは、子どもの骨の成長に繋がるだけではなく、保護者の方にとっても子どもの成長を感じられる時間を作れるのではないかと思います。冬休みに子どもと遊びながら実践してみてください。1学期でお伝えした「食」と、今回の「運動」を合わせ、子どもたちのよりよい成長のサポートをしていただければと思っております。

