



テーマ: 身体の土台「体幹」を育てよう

梅雨の季節がやってきました。雨の日でも、子どもたちは室内で元気いっぱい身体を動かして過ごしています。今月の幼児クラスのテーマは、あらゆる運動や生活の基礎となる「体幹」です！



体幹のちから



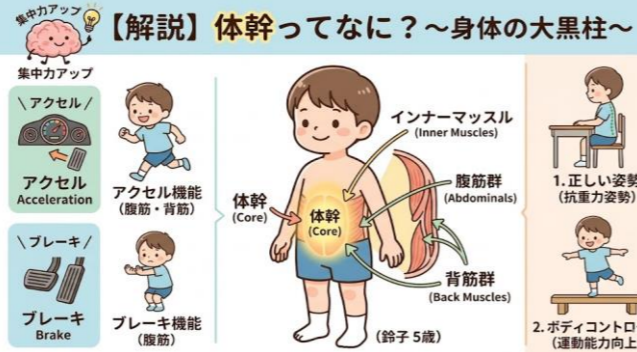
体幹とは、頭と手足を除いた「胴体」のすべての部分。いわば建物の大黒柱です。この中心が安定することで、身体全体を支え、手足をスムーズに動かせるようになります。

アクセルとブレーキの役割

- **背筋(アクセル)**: 動き出す力。ジャンプやダッシュなど、瞬発的なパワーを生み出します。
- **腹筋(ブレーキ)**: 動きを止め、調整する力。片足立ちや、急に止まる動作で鍛えられます。これらがバランスよく育つことで、転倒した時にパッと手が出る「防衛反応」が高まり、大きなケガを防ぐことにもつながります。

正しい姿勢(抗重力姿勢)

椅子に深く腰掛け、足の裏を床につけて座る。これだけで体幹のスイッチが入ります。姿勢が整うと疲れにくくなり、制作や話を聞く「集中力」の維持につながります。



体幹が育つと、よいことがたくさん！

カテゴリ	変化のポイント	具体的なメリット
生活面	姿勢の安定	「座って話を聞く」「制作に集中する」時間が伸びる。
運動面	ボディコントロール	走るのが速くなる、ボールを狙ったところに投げられる。
安全面	防衛反応の向上	転びそうになっても踏ん張れる、手がすぐに出て顔を守れる。
安全面	防衛反応の向上 目と手の協調	転びそうになっても踏ん張られる、手がすぐに出て顔を守れる。
学習面	目と手の協調	手元が安定し、ハサミやクレヨンが器用に使えるようになる。

四つ這い、高這い

頭を上げ、肩で体重を支え、腰を安定させるという一連の動作が腹筋と背筋をバランスよく鍛えます！

ポイント！

手のひら→しっかりと指を開いて支えているか
腰の高さ→安定した姿勢で腰を維持できているか
移動の質→片足ずつ踏み込めているか

押し相撲

ただ押し合うだけでなく、「倒れないように踏ん張る」「バランスを保つ」という動作が重要になるため遊びながら自然に体幹が鍛えられます！相手の力に対抗して姿勢を維持しようとする事で、腹筋や背筋、インナーマッスルが使われます。どこに力を入れ、どこを緩めるのかという「ボディイメージ」も育ちます。