



9月になっても暑さが和らぐどころか猛暑が続き、季節の移り変わりが感じられない今日この頃。カレンダーを見ながら子ども達は「もう秋なんだよね？」と首を傾げていました。

今月中旬には、保育園最後の運動会があります。去年の年長さんの姿を見ていたこともあり、とても楽しみにしていたようで最初にソーラン節の練習をした時にはみんなにっこにこの笑顔でした。慣れない小学校の体育館での本番とはなりますが、子ども達が普段から頑張っていることを最高の笑顔とともに見ていただけたら幸いです◆

運動会がもうすぐ…ということで今回は子どもの運動発達についてのおはなしを。

運動の一般的な発達傾向として、身体の中心部から順に末端部へ向かって発達していくという特徴があります。身体の出発点となる中心部（体幹）をしっかりと鍛えることで、運動能力の向上はもちろん、正しい姿勢を保つことができるようになり、集中力や学習意欲の高まりにも繋がり、生活全般の質を向上させる効果があると言われています。

保育園でも、この「体幹を鍛える遊び」を意識して遊びの中で取り入れています。今回はおうちでもできる、体幹にまつわる運動遊びをご紹介します！

①親子木登り（ぶら下がり）

体幹を鍛えることに効果的な「しがみつく」動作です。しがみついたままどのくらい持ちこたえられるかな？とゲーム性を持たせても面白いですし、親子のスキンシップにも◎

②手押し車

腕をしっかりと突っ張り、背中やお腹に力を入れて前に進みます。雑巾がけ同様、顔を打たないように注意！

③雑巾がけ

お家もピカピカになる一石二鳥な雑巾がけ！大人もやってみるとそのツラさがわかります…あごをぶつけないように、しっかりと腕を伸ばすのがポイント。

④魔法の絨毯

バスタオルの上に座って、引っ張ります。お腹に力を入れてバランスを保つことがなかなか難しいです。

その他にも、ハイハイや高這いなどの動きも体幹にとっても効果的なので日々の体操の中でよくやっています。

片足立ちやしゃがみこむ動きも、しっかりと体幹が育っているかな？とチェックする目安にもなります。

大人も子どもも一緒に楽しく体を動かしながら体幹を鍛えていけるといいですね☆