



# くれよん にじぐみ



## 体幹への取り組み



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。

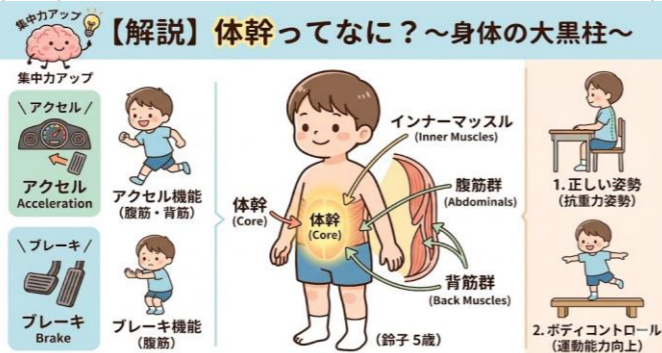
#### アクセルとブレーキの役割

● **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	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。
安全面	目と手の協調	手が安定し、ハサミやクレヨンを器用に使えるようになる。
学習面	目と手の協調	手が安定し、ハサミやクレヨンを器用に使えるようになる。

#### 【クモ歩き】 怪我しない体を作る

左側の腹筋(ブレーキ)を高まる動きになります。自分の重さを支える経験が転んだ時にぱっと手が出る【防衛反応】に繋がります。

#### 【高這い】= 姿勢を作る

左側の正しい姿勢を鍛える運動です。全身で支える【支持力】を鍛えることで、座って集中する力の土台を築きます!

#### 【片足バランス】 器用さと集中力の土台へ

目で見て、足の指で豆殻を操る。この目と足の運動が手先の器用さを育みます。片足で耐える力が、確かな集中力を作ります。