

夏のたいそう

幼児の運動

水辺であそぼう



資料

北九州小児保健研究会調査研究事業報告
平成28年8月1日

夏のたいそう

水辺であそぼう



3、4、5さい向き

解説

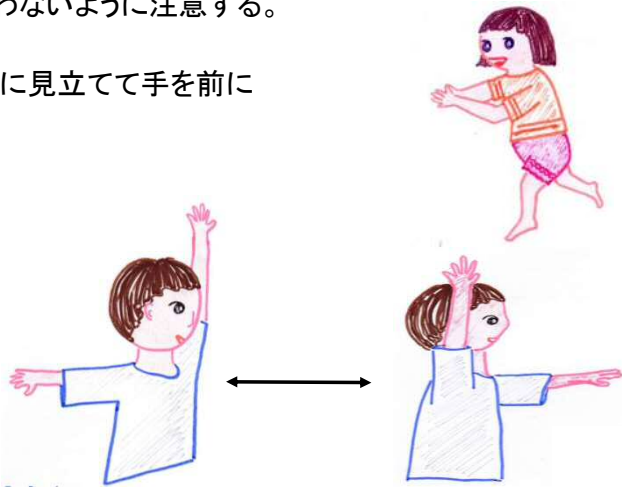
①準備運動・上半身のストレッチ(さかなの泳ぎ)

準備運動のためのランニングである。時間・空間の余裕があれば、広い場所を十分走って体を温めてから後の体操を行うことが望ましい。走る動きはすべての運動の基本となる。

次に手を大きく動かす動きで肩甲骨のストレッチ運動を行う。ストレッチには体の柔軟性を高め、怪我を予防する効果がある。ストレッチなので反動をつけて行わないように注意する。

ランニングは自由な動きでよいが、ここでは魚に見立てて手を前にして走っている。

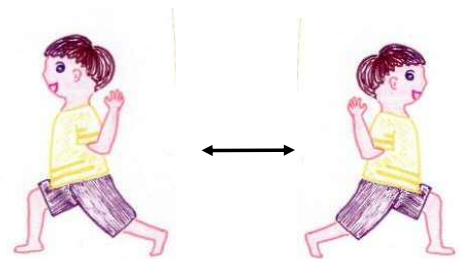
ストレッチは怪我の予防効果などの有効性があるので取り入れる。走ってからだを温めたら、手を前後に大きく振って肩関節のストレッチを行う。反動をつけて伸ばしすぎないように注意する。



②下半身のストレッチ(おふねのうごき)

股関節を大きく動かしストレッチする。前傾姿勢にならないように手を開かせて体より後ろに持ってくるようにする。膝が足より前に出ると膝関節を痛めるので注意する。

左右に向きを変えて行う。前後に動くのではなく上下に動くように、舟がぷかぷか浮かぶイメージを用いている。



③体幹の強化(きんぎょ運動)

体をくねらせる運動で、体幹の筋肉や背筋のトレーニングになる。難しい子は足を持ってあげるとやりやすい。

腹筋もつかうので大人も一緒に行うとよいと思います。



④ 背部の強化(えびさんのポーズ)

うつ伏せで体・大腿部を反り、両ひざを曲げ両手で足首を持つ。頭もしっかりあげる。背面全体の運動である。発達に遅れがある子では首や大腿部を持ち上げることが困難となる。難しい子はうつ伏せで体を反らせて体を支える、うつ伏せでお腹で体を支えて手足をバタバタさせるなどの運動に替えて行う。

前段階の動きを十分行い、背筋を養うことで発達を促す狙いがある。



⑤ 下半身の強化・しゃがみ歩き(あひるさん歩き)

しゃがみ歩きである。3歳ごろから、かかとを上げて足先に力を入れてつま先で歩くことが出来るようになる。それ以前は足裏を全部床につけて歩く。足先と腰部の筋力を鍛える。

これはバランスも必要で難しい動きである。まだ出来ない子には段階的に教えることが必要だろう。

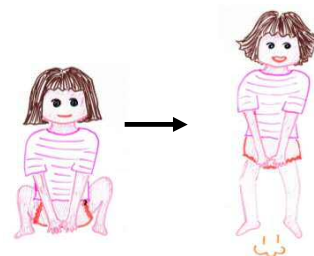
長く行くと膝の半月板に負担のかかる恐れがあるので、他の動きより短めに行う。



⑥ 下肢のばね(かえるジャンプ)

ひざを左右に開いて手をついた深くしゃがんだ姿勢から高く跳ぶ。足の屈伸力、ばねの力を強める運動である。上肢は脱力してダラリとさせる。

下肢の力を利用するが上肢は脱力しているので上下肢が反する動きをする。繰り返し練習することで上手に跳べるようになる。ひざに違和感を訴える場合は無理をしない。



⑦ バランス(かもめのポーズ)

両手を開いて片足で立つバランス運動。上げた脚は後ろへ持って行く。顔が下を向くと難しいのでしっかり正面を向かせる。低年齢の子どもでは難しいので、膝をついた姿勢で上肢でバランスを取らせる運動から始める。膝立ちでバランスを取れる子は片足ずつ膝立てをする。

⑧ 全身遊び・リズム遊び(高い灯台、低い灯台)

全身遊び。合図に合わせて立ち上がって手をあげ高い灯台を示し、次の合図でしゃがみ低い灯台を示す。音楽の強・弱や高・低に合わせるのも良い。高いポーズと低いポーズの間は自由に走らせると活動量の増加を図ることが出来る。

「むすんでひらいて」にあるような反する動きを全身に取り入れたものである。それらを交互に素早く繰り返すことで反射を養う。音楽と合わせてやることでよりリズム感・反射に効果的と思われる。



夏のたいそう

水辺であそぼう



1、2さい向き

解説

①準備運動(さかなの泳ぎ)

さかなになった気持ちで自由に走らせる。走る動きはすべての運動の基本となる。

②腹筋運動(ふーふーかぜ)

座って指先を目標にして息を吐く。ふーっと吐きながら吐いた分だけ手を伸ばす。短く、ふっふっふっと吐いたり、全身を伸ばすようにして大きく吐いたり、強弱をつけてやってみる。

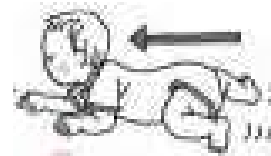
幼児に腹筋を意識させることは難しいが、呼吸動作を行うことで自然と腹筋が強化されることが狙いである。強く長く吹くと効果的だが、短くしたり遊びを取り入れて行いたい。



③ずりばい運動(わにさん歩き)

ずりばいである。ずりばいは体幹、背部のちからをつける。赤ちゃんはむしろ上手な動きかもしれないが、歩けるようになった子たちも改めて行ってみる。運動量はなかなか多く大変な動きである。

イラストにあるようにつま先の動き、力が大切になる。下肢全体の力・動きも重要である。あまりずりばいをせず歩けるようになった子もやってみるとよいと思われる。



④高ばい運動(かいじゅう歩き)

つぎは高ばいである。音楽のリズムや高低に合わせてハイハイから始め高這いにすすむ。ハイハイから高ばいになるためには足の指をしっかりとつけることが大切となる。

筋力強化の意味では勾配のある部分を登らせるとよい。

⑤ 下肢の強化・しゃがみ歩き(あひるさん歩き)

しゃがみ歩きである。1、2歳では数歩歩くのがやっとと思われる。バランスを取ったりして促す。足底はすべて床につけて、年長児のようにかかとをあげることはできない。運動というより、3歳以降につなげる練習である。

絵のイメージより腰を低くする、その姿勢がうまく取れればよい。



⑥ 体幹の強化(きんぎょ運動)

体をくねらせる運動で、体幹の筋肉や背筋のトレーニングになる。足を持ってあげてくねる動作を教える。

あまり普段しない動きだろうと思われる。保護者が足を持ってあげて動きを教えながら行うとよい。



⑦ 背部の強化(クロールでおよごう)

うつ伏せになり手足を伸ばし少し浮かせてバタバタ動かす。背中筋を強化するが、まだ難しい子もいると思われる。息を止めず、少しずつ手や足が持ち上げるように声かけする。

クロールとなっているが、実際は水泳のバタ足の要領である。



⑧ 全身・下肢の強化(背泳ぎでおよごう)

仰向けになり背中床につけて足で床をけて進む。できるだけ足の力を使って移動する。そのためには肩を動かさず胸を上げるように行う。下肢の後ろ側の筋力が必要な動きである。