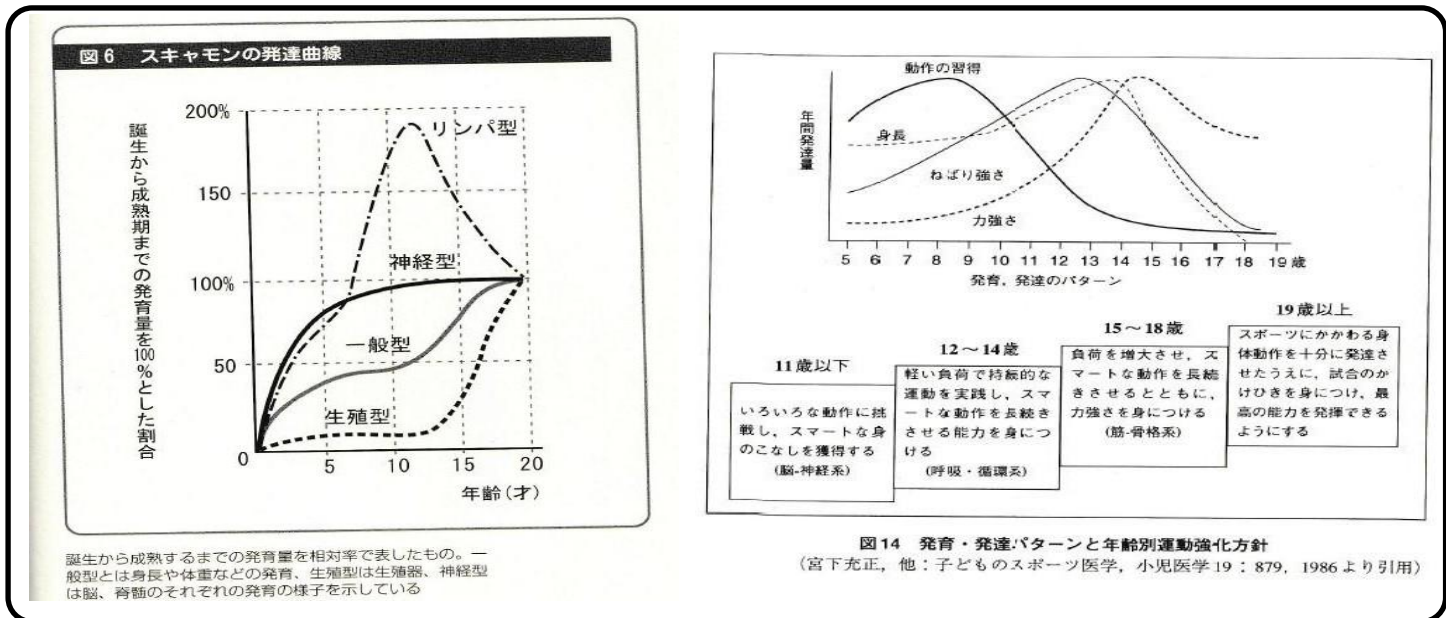


こんにちは。理学療法士の崔 晃徳(さい あきのり)です。普段は整形外科のクリニックで理学療法というリハビリの仕事をしておりますが、今年度も週1回ではありますが、香川小学校に学習指導員として、関わらせていただきます。昨年度はお便りという形で、保護者の皆様にお伝えさせていただきました。今年度も同じようにお便りを通じて、体に関すること等について、お伝えできればと思います。今回は小学生の子どもの体の成長として、どのようなことが起こっているのかを、運動神経(体の動かし方)を中心にお話させていただきます。



人の体の発達は一般的には 20 歳で完成し、成長が止まると言われております。

小学生から中学生にかけては神経や血管(リンパ系)の成長がしやすい期間と言われており、中でも、**小学校低・中学年で急激に運動神経が発達し、12歳では神経が大人と同じように完成します。**そのため、小学生のうちに色々な運動や遊びの中での体の使い方を体験することが大切です。

子どもの頃にできた体の使い方(姿勢の取り方)は、そのまま大人の体の使い方に反映されます。スポーツをするだけでなく、「縄跳び」「ケンケン遊び」「ボール投げ・ボール蹴り」「泳ぐ」等、遊びを通して、様々な動かし方を今のうちに体験できると良いかと思います。運動習慣がないと、体の動き方がぎこちなくなり、「子どもロコモティブシンドローム」という怪我や故障を誘発しやすい状態にもなります。そのため、小学生の時に様々な動きを覚え、運動が楽しめるようになることが、体づくりには大切だと考えます。

体づくりをするにあたっての大切なこと

- 色々な運動や遊びをやっていくこと。
遊びや運動を行うにあたって大切なこととして
- 体を動かすことや運動が楽しくやれている。
- 自らやってみたいと思う運動や体を動かす外遊びがある。

上記のことも子どもにとっては運動や遊びをやるきっかけが大切だと個人的に感じます。

『できるできない』にこだわらずに、『楽しむこと』を大切にすることで、運動が好きになっていきます。ぜひ、お子さんに運動や外で遊ぶことが楽しいかお家で話をしてみてください。子どもたちや保護者の皆様にとってこれからもお役に立てるよう情報をお伝えしていきます。また何かありましたら、学校の方に直接ご連絡いただければ、と思います。一年間よろしくお願いたします。 学習指導員・理学療法士 崔 晃徳

