

こんにちは。理学療法士の崔です。新年度が始まり、3 か月が経とうとしています。私自身が子どもたちに会うたびに、成長や変化が見られ、ひと月前までできなかった事ができるようになっている様子が見られます。今回はコーディネーション能力の向上や大きな怪我をしないための運動のお話をさせていただきます。

慣れない動きや、やった事のない動きをすることは体の動きのぎこちなさに繋がります。

そのため、転びそうになった時に咄嗟の動きで慣れない動きだと顔に傷をつくる事や、大きな怪我に繋がります。

怪我をしにくい転び方というものはありませんが、バランス感覚を養う事や咄嗟に体が動くようにする事で、大きな怪我の予防にもなり、「反射神経が良い」と言われる動きができるようになります。

● **バランス能力向上や咄嗟の動きの反射を良くさせるために●**

各動作は最初はゆっくりとした動きから始め、速い動きでも動作ができる事で反応速度の向上に繋がります。

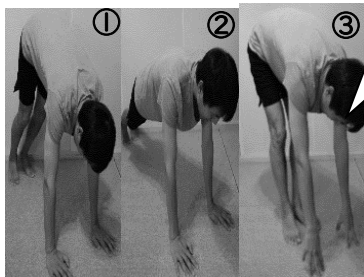
① **咄嗟の動作やバランスを崩した時に、転びそうでも踏ん張れる等、バランスを保てる感覚を養う。**

例 両足・片足でその場や前後左右ジャンプ



片足(両足)でその場や前後左右ジャンプを繰り返しても姿勢を保てる。

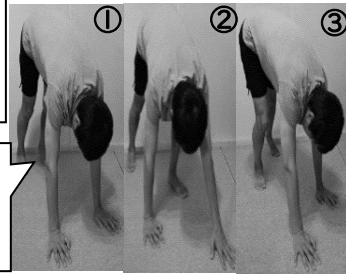
例 いも虫動き



①の状態から、一度身体を水平にし、両足を寄せ、前に進む。(後ろに進む事も良い。)

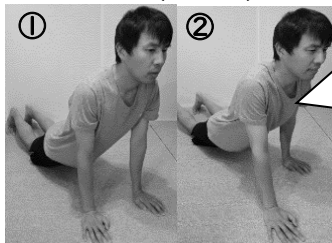
手足を伸ばした状態で、同じ手足を前に出し、進む。(後ろや横も良い。)

例 熊歩き



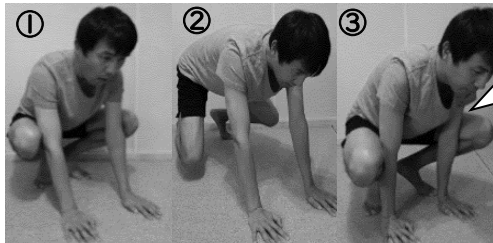
② **手や上半身を柔らかく使って衝撃を吸収できる。上半身の衝撃分散が咄嗟にできる動きを養う。**

例 アシカ動作(手歩き)



腕を伸ばした状態で、腕だけで前に進む。(ジグザグに進む事もよい。)

例 うさぎ動作

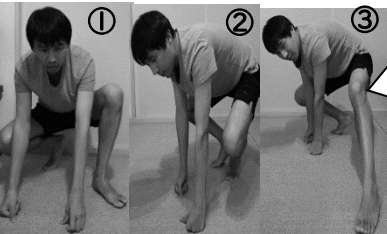


①の姿勢から両手を前に伸ばし、両足を前にジャンプさせ進む。(後ろや横、斜めや回る移動も良い。)

※アシカ動作の動きは腕の力が必要な為、徐々に長い距離の移動ができれば良いです。

③ **全身を柔らかく使い、勢いを受け流す。(受け身を取れる) 転びそうになり、咄嗟に勢いを受け流せる動きを養う。**

例 ゴリラ動作(手を使いながらの移動)



①の姿勢から両手を横に移動させてから、片足を進行方向に動かして移動する。

例 横回り動作(ダンゴムシ転がり)



①の姿勢から姿勢を崩さずに②・③・④と体を倒しながら横へ進む。

今回は1つの例になります。その他にも体の使い方の幅を広げ、大きな怪我を予防するために、大切な動きや運動は様々あります。多様な動きの経験がある事で、体を動かす感覚を高める事や運動能力の基礎の土台作りになります。

保護者の方が一緒になってやる事で、子どもも楽しく取り組めると思います。ご自宅でも可能かと思しますので、ちょっとした時間で取り組んでみていただけたら幸いです。

今後も様々な情報をお伝えできればと思います。引き続きよろしくお願いたします。

理学療法士 崔 晃徳