

理学療法士からのお便り

「昔遊びはどんな効果？～ゴム跳び・ケンケンパ～」

こんにちは。理学療法士の崔です。夏休みが明け、子どもたちに久しぶりに会い、成長している様子が見られ、夏休み前に比べて、様々な行動面で変化が見えました。長期休みは子どもたちが大きく成長する機会であり、それは家族と一緒に過ごすことや、ご家族の協力の元、学校では体験できないことを体験できる機会をもて経験できたからかと考えます。

今回は保護者の皆様も子どものころされたことがあるかもしれない遊びについて。体の面からどのような効果があるか、理学療法士の目線から今回は外遊びの「ケンケンパ」「ゴム跳び」について解説をお話させていただきます。

昔からやられている遊びも体にとって【バランスを高める】【動き方を滑らかにする】【目標物を見ながら体を動かす】等々、基礎運動能力(コーディネーション能力)の向上に加えて、『動きながらものを見る』という学習にも繋がる能力を高めることにも繋がります。

コーディネーション能力とは以下の7つの能力からなります。

- ① **定位能力**: 自分と相手の位置を正確に把握する能力
- ② **反応能力**: 音・光・動き等の 合図に素早く反応する能力
- ③ **連結能力**: 関節や筋肉の動きを タイミングよく動かす能力 (異なる動きをスムーズに、無駄なく動く能力。)
- ④ **識別(分化)能力**: 手・足、用具等を 精密に操作する能力 (徐々に力を入れる・抜く等を滑らかにできる能力)
- ⑤ **リズム化能力**: 動きの まねやイメージを表現する能力 (音や人の動きに対して、タイミングを合わせて動ける力)
- ⑥ **バランス能力**: 不安定な態勢でも、動きを継続する能力 (体勢が崩れた時に、体を立て直す力)
- ⑦ **変換能力**: 状況に合わせて、素早く動きを切り替える能力 (急な変化に、適切な動きができる力)

『ケンケンパ』や『ゴム跳び』の動きの共通点としては『片足でジャンプする』『足をタイミングよく動かす』ことです。この動きをすることで、足や体のバランスをうまくとるために、どのように動いたらいいかを体が自然と学び、動き方を体が覚えていきます。加えて、ケンケンパとゴム跳びはリズムや歌に合わせて動くため、タイミングよく動きを切り替えることで、バランスを崩さずに動くことができます。そのため、動きを滑らかに動かせることやタイミングよく動きを素早く切り替えられること等、コーディネーション能力の成長に必要な動きが多く含まれており、徐々に難易度をあげること基礎運動能力の向上にも繋がります。

加えて、以下のような効果も期待されます

- ・動きながら目標物をしっかり見れる能力。
- ・宙に浮くに時の体のバランスを取れる能力。
- ・マスやゴムとの距離感や飛ぶ等力加減が分かる。



⇒学習に必要な【体が安定しながら物を見る】という能力向上にも繋がります。

体が安定して物を見れることは見て学ぶ能力が向上し、学習や勉強のしやすさにも繋がります。

そのため、昔からある上記の遊びも基礎運動能力に加え、学習に向けての体づくりとしても大切な動きが含まれます。

昔からある体を動かす遊びをすることで、基礎運動能力の向上や勉強に向けての姿勢づくりや体づくりに繋がります。最近では見かけない様子にはなっているかと思いますが、このような遊びの中での体の経験が、運動能力(生活動作)や姿勢づくりにも反映してきます。加えて、家族で遊ぶ事で家族のきずなも深まってきます。普段しない、昔やっていた体を動かす遊びをお家で、少しでも良いのでやって見ていただきたいです。また何かありましたら、学校の方へご連絡いただければと思います。引き続き、よろしくお願いいたします。 理学療法士 崔 晃徳

