

1 はじめに

**怪我をしやすい子供、正しく座れない子供、落ち着きがない子供、
その理由は「体幹」が育っていないから。**

「0歳からの立腰・体幹遊び[®]」で、子供の心も体も健康に!!

人間形成の礎石となる「三つ子の魂」を育むことが必須!!

体幹を鍛えることの大切は、スポーツ界では常識になっています。しかし、幼稚園・保育園、小学校では、十分に行われていません。

教室では、自分の身体を支えられず、姿勢が崩れている子供が見られます。授業中、身体がぐにゃと曲がっていて、正しい姿勢ができないため、目と鉛筆が極めて近い状態になっています。そういう子供は、どこか落ち着きがありません。体幹が育っていないのです。

子供に体幹が育っていないため、次のようなことも起きています。

校庭で遊んでいる子供が、転んだ時にサッと手がでないため、地面に顔から突っ込んでしまい、顔面やあごを擦りむくという大きなケガが増えています。体幹が弱く、正しい姿勢を取れないということは、身体の一部に負担がかかりやすいということです。その状態が続くと疲れが取れないためケガをしやすくなったり、集中力が低下して学力の低下する可能性があります。

礼儀にもつながる正しい姿勢を保つには、体幹が大きな役割を担っています。また、正しい姿勢は、「知能の発育」や「内臓の機能」も良くします。子供の体幹を鍛えるためには、遊びを通して楽しく無理なく取り組ませることが大切です。

公益社団法人マナーキッズ[®]プロジェクトは、日本全国の幼稚園園児・小学校児童に対しスポーツ・文化及び社会活動を通し、日本の伝統的な礼法を体験させることにより、挨拶、礼儀作法の基本的マナーの習得、体力・運動能力及び知的能力の向上をはかり、「体」、「徳」、「知」のバランスのとれた世界に通用する背骨ある人材育成に寄与することを目的に活動しております。

日本国内47都道府県だけでなく、台湾、マレーシアにおいても展開しております。

令和元年9月、「0歳からの体幹遊び」が株式会社富山房インターナショナルより、刊行されました。

本書は、公益社団法人マナーキッズ[®]プロジェクトが発行してありました「マナーキッズ[®]体幹遊び手引き・36事例集」(提言者:川淵三郎公益社団法人マナーキッズ[®]プロジェクト最高顧問)は、幼稚園・保育園年少組から小学校6年生児童を対象にしておりましたが、山梨県甲斐市あおぞら保育園より、3歳からでは遅い、0歳から実施する必要があるとのご指摘を受け、「0歳からの体幹遊び[®]」として、集大成したものです。

また、一般社団法人実践人の家及びNPO法人人の土台づくりより、森信三氏(教育哲学者)の立腰(腰骨を立てる)の重要性のお話をお聞きし、かつ、福岡市仁愛保育園、清水保育園の現場を視察させて頂き、「0歳からの立腰・体幹遊び[®]」講師養成講習会に繋がりました。