

<マナーキッズ®体幹遊びのねらい> 根本わくわく体幹教室代表 根本 正雄

体幹遊びは、なぜ必要なのか。体幹とは、頭と手足を除いた胴体の部分を意味し、胸部、腹部、腰部、背部の4つで構成されています。

人間でいうところの中心部、つまり幹は、主に背骨から腰にあたる脊柱です。その体幹部の筋肉をしっかりと鍛えることで、これらの骨が安定し、正しい姿勢が維持できます。体幹遊びは、幼児、児童に遊びを通して、体幹を鍛えることをねらいにしています。

元福島大学の白石 豊氏は、運動伝導について次のように述べています。

胴体を体幹と置き換えるとわかりやすいです。

「ある主要局面はすべての関節や四肢で同時に開始されるのではなく、その経過にある順次性、ある一定の順序がみられる。」

つまり、運動はすべての関節や四肢で同時に開始されるのではなく、運動伝導の順序があるのです。白石氏は、次の場合を述べています。

a) 胴体から四肢へ

外的な運動課題(投げる、押す)などの場合には、中心部(胴体)から末端部(四肢)へ伝導。つまり、動かさなければならない対象の指す方向への伝導がおこる。

b) 四肢から胴体へ

運動課題かつ身体の内へと向けられる場合(跳躍や器械運動)には、末端部、つまり四肢から中心部(胴体)へと移り変わっていく。

(1) 胴体から四肢への例としては、胴体から腕への伝道がある。投げる、たたく、押し上げる、振り投げる運動である一ピッチングなど。胴体から腕を経て用具(ボール)などの場合もある一やり投げ、テニスなど。

(2) 胴体から脚への伝道

サッカーのキック、水泳の足の動き。伝導は胴体 → 大腿 → 下腿 → 脚 → 外的抵抗体へと至る。

これらを理解すると、胴体(体幹)を鍛えることがいかに大事かがわかります。胴体から運動が始まり、胴体に運動が返ってくる。つまり、投げると言う運動課題を高めるには、胴体(体幹)を鍛えなければならないのです。

体幹はスポーツ選手にとって必要不可欠です。一流スポーツ選手も体幹を鍛えています。しかし、幼児・児童に大人と同じような内容で体幹トレーニングを行うことは危険です。

幼児・児童の発達に応じた内容で指導することが望ましいのです。そのために「体幹遊び」を考えました。遊びを通して体幹づくりをしていくという考えです。子供が楽しく遊んでいる中で、結果として体幹が鍛えられるのです。

体幹を鍛えることは、運動能力を高めることにつながります。そして、礼儀や挨拶などのマナー向上にもつながります。体幹遊びは0歳から行なっていくことが大事です。