

幼少期から体幹意識

育む

トップアスリートがトレーニングで重視する「体幹」を、幼少期から意識させようという試みが広がっている。子供のバランス感覚の向上や、正しい姿勢への期待が背景にある。専門家は「精神面や心理面にも好影響を与える可能性がある」と指摘する。

「運動もいいけど、ひもは踏んだりダメだよ」。スポーツシムの床に敷いてある縄は、子供の器量の上を、四つんばいに進む。東京都品川区の会社員、中村勇一郎さん(48)と主婦、優さん(31)の息子、一也さん(5)が「ラタ」と呼ばれるトレーニングに汗を流す。ライザップの児童向けプログラム「RIZAP KIDS」の1コマだ。一也さんは「クモのように歩くのは、疲れるけど楽しい」とこぼす。

中村さんは夫婦でジムに通うなど体を動かすのが好きで、子供が体の動かし方の基礎を学んでおくと、将来はスポーツを選んでも役立つと思った。精神面の変化も見られることで、一也さんは「日常生活で敬虔する姿勢が身に付いてきた」「スマートフォンの見た目が綺麗になってきた」。

2016年から始まった「RIZAP KIDS」は、運動能力の基礎が最も発達するとされる歳から9歳の「ア・ゴールドエイジ」を中心に、トレーナーとマンツーマンで運動能力の向上を図る。運営を担当する後藤興国さんは「神経系が発達する幼少期の間に、体幹も含め、普段は使っていない部位の使い方を覚えてほしい」と話す。サッカー日本代表の長友佑都選手

体幹を意識したバランストレーニングの例
(木場克己さんの提唱する「コバトレ」)



正しい姿勢を維持 バランス感覚向上

手の意識なども有名になった「体幹トレーニング」。長友選手も多くのアスリートのトレーニングを義務める木場克己さんは、講演などで子供たちの状態を「片足立ち」で見極める。腰に手を当てて腰を張り、膝を腰の高さまで引き上げる様子だけで「体幹が使えるのか、大体判断できる」。ふらふらと10秒間立ち続けられる子供は案外少ないという。「座学で話を聞けない子は、ほぼ例外なく片足立ちもできていない」と指摘する。実は「姿勢づけ」の姿勢でも体幹の使い方が分かるそうだ。着目するのは手の位置。手のひらが体の横ではなく太ももの前にきていて通気味なら、普段から体幹が使っていない可能性が高い。実際にマット運動などをさせることで、体幹への意識を高めるために、

「片足立ち」や「気をつけ」で

木場さんは産院発と低反発の要素を兼ね備えた専用マットを使ったトレーニングを勧める。例えば、膝歩き。腕をしっかりと振って腕と足の動きを連動させて進む。腕が振れずに上半身が前のめりになると、姿勢が悪くなり、股

幼児の体幹や姿勢の重要性に関心を寄せる自治体が増えている。東京都は2012年度から13年度にかけて、正しい姿勢のもとら教育効果の検証に向けて「子供の体幹を鍛える施設」を早稲田大学と共同で実施した。報告書によると、姿勢の良い児童・生徒には自己抑制力の高さを学習に積極的な傾向がみられたほか、体幹を鍛えるために授業前後のあいさつや授業前の遊戯などを実施したところ、良い姿勢の児童・生徒が増えたという。早稲田大学スポーツ科学学術院スポーツ科学部の鳥居俊准教授は「姿勢と心理面は相

自治体も注目 研究や導入

相互作用している可能性がある」と指摘。「幼少期に強い負荷の回復は望ましくないが、一定姿勢を維持するトレーニングなら安全。正しい姿勢が難しい場合は、トレーニングの難易度を下げればよい」と助言する。大阪府東大阪市は、体幹につながる足の指の強化に取り組んでいる。市内の公立幼稚園や保育園の運動場で園児がはだしになる機会を増やしているほか、今秋からは専門家と連携し、認定こども園で園児に足袋履きシューズを履かせることで、足で踏めしめる力の強化などの効果を測定する。

関節が硬かったりするそうだ。「ムキムキの筋肉をつける必要はないが、バランス能力を養うためにも体幹部の『インナーマッスル』を意識したトレーニングは大切」と木場さん。「毎朝10秒間の片足立ちだけでも体幹を意識するきっかけになる」という。

公益社団法人マナーキッズプロジェクト(東京・杉並)は「マナーキッズ体幹遊び」の普及に努めている。手拭いを使った弓張りつややけん相撲など、昔ながらの遊びを通じて体幹の使い方を学ばせる取り組みだ。2017年度は計11回、10都道府県や台湾で開催、約1万5千人が参加した。同法人の田中日出男理事長は「背筋を伸ばしたまま膝を曲げる『お辞儀』を薬の返すだけでも体幹が鍛えられる」と指摘。「『おちたなし』を掲げる東京五輪もある。体幹を鍛えることで、子供たちに美しい姿勢や礼儀作法も身に付けてほしい」と期待する。

(読者健太)