

運動プログラムについて～第6回～

今年4月からの運動の年間計画。

- ・ 4月～5月：魚類的運動
- ・ 6月～8月：両生類的運動
- ・ 9月～10月：爬虫類的運動
- ・ 11月～12月：霊長類的運動
- ・ 1月～3月 今まで運動してきたことの応用運動・活動

■7～8歳は発達のピーク

7～8歳は、その発達がピークに達するといわれ、脳や神経系が盛んに発達する時期にあたります。運動をすると体力がつくだけでなく、身体の様々な機能の発達が促され、この時期の運動は、子どもたちの心の育成にも大きく影響を及ぼすのです。

ルームズでは、6月から「両生類的」な動きを実践しています。基本的には、「うつぶせ」をした状態からの運動を取り入れています。これをする、自然と頭が立ち上がり、背筋を鍛えるだけでなく、バランスを取らなくてはならなくなるため、バランス感覚（前庭感覚）も養われます。

■ご家庭でも実践してほしい運動（両生類的な運動）

前回もご紹介した「ほふく前進」について、ご家庭でも実践していただくと嬉しいです（肘や膝が床面をすりすりますので、ゆっくりされることをお勧めします）。以前にもこのお便りで書いたことがありますが、3日の間が空くと運動によって伸びた神経細胞がまたもとに戻ってしまいます。間を開けず、ご家庭でも取り組んでいただくことでより効果を期待することができます。



まずは、ほふく前進を保護者がやってみてください。そうすると、首から腰に掛けての筋肉、体を引き付けるための上腕筋、足を前に出すときの太ももの筋肉に負荷がかかることが実感できます。同時に、頭が左右に揺れ、バランスも必要になります。部屋を一往復するだけで、汗が出てきます。大人は股関節が硬くなってしまっていることが多いので、腰の位置が高くなる傾向があります。上手にほふく前進をするには、柔軟性も必要なのです。

また、前に進むためには右上腕を引き付けたと同時に右足を上げ、逆に左上腕を延ばし、左足で床面を蹴らなければなりません。複雑な動きとなるので、手足がバラバラな動きになりがちです。

感覚統合的な発想からすると、運動は、前庭感覚・固有感覚（自分の体の部位がどのようになっているのか、どこにあるのかという感覚）・視覚との精緻なネットワークにより制御されているということになるのですが、まさにうってつけの運動です。

8月は気温が高いうえに、日射も強いので、ご家庭でもお部屋で過ごしがちです。室内でもできる運動を継続することで健康な体を作り、一つひとつの成長を大切にしていきたいものです。

ルームズ 増田