

NEW!

## 子育てコラム掲載のお知らせ

昨今、日本では子どもの体力・運動能力の低下が指摘されています。文部科学省の「体力・運動能力調査の結果でも、親世代の30年前と比較するとほとんどの項目において現代の子どもの体力・運動能力の低下が見られます。しかし、基本的な運動能力は日常のちょっとした遊びや運動を通して向上できます。

社協だよりでは、子育て支援の一環として親子で楽しめる遊び、運動のアイデア、子育ての豆知識等を紹介する『子育てコラム～親子でやってみよう!～』の掲載を始めます。



## 子育てコラム～親子でやってみよう!～

### 第1回テーマ：体幹をきたえる!?

「体幹」という言葉をご存知でしょうか。

テレビや雑誌などでスポーツ選手が「体幹トレーニング」を取り入れている事が紹介されるなど、注目されるようになりました。身体の軸である「体幹」をきたえる事で運動能力の向上が期待できます。さらには姿勢もよくなり、ケガの防止にもなります。

「体幹」は子どもでも遊びの中できたえる事ができます。第1回子育てコラムは「体幹」を意識した遊びの紹介です。

#### ○用意するもの

- ・ボール（大きさは、子どもがボールに座ったとき足が床に着く程度のもの）  
※ソフトバレーボール、バランスボール等（空気を適度にぬいて調節してください）

#### ○遊び方

イメージ図のように、机でお絵かきや宿題をする時に椅子の代わりにボールに座ります。初めはバランスが取りにくいので、ボールが動かないように支えてあげてください。慣れてきたら、お子さん一人でチャレンジしてみましょう！幼児は、保護者が手を取りながらボールに乗って遊ぶだけでもOK！



イメージ図

#### ⚠ 注意点

- ・ボールに座った時に、背筋が曲がっていないか注意してください。
- ・時間は5分～10分が目安です。
- ・お子さんの表情を確認し、楽しくやりましょう。

※ボールからの転倒などの恐れがありますので、必ず保護者の付き添いの下で安全を確保しておこなってください。

※食後や体調が優れない場合は、控えるようにしてください。