

# 子育てコラム～親子でやってみよう!～

## 第4回テーマ：「昔の遊び」は体幹に効果的？

残暑きびしく暑い日が続きますが、朝夕は少しずつ涼しくなり秋をすぐ近くに感じる季節になりました。公園などに出かけて遊ぶ機会も増えてくるかと思えます。

公園といえば、ベンチに集まりゲーム機で遊ぶ子どもたちを良く見かけます。子どもたちには、外で思いっきり身体を動かして欲しいものです。

時代はさかのぼり、お父さん、お母さんの子ども時代は何をして遊んでいましたか？おじいちゃん、おばあちゃんの子ども時代は何をして遊んでいたのでしょうか。家族の中で話をすると、たくさんの思い出と共に色々な遊びが出てくるかと思えます。昔の遊びには、子どもたちの身体のバランスを整え、体幹を鍛えられる遊びがたくさんあります。今回の子育てコラムでは、体幹に良い昔の遊びを1つ紹介します。

## 「ぞうりを飛ばそう！」

### ○用意するもの

- ・ぞうり（サンダル・みさとっこ等）

### ○遊び方

ぞうりを履いて立ち、片足を振ってぞうりを飛ばします。片足で身体を支え、もう片方の足でぞうりを飛ばす動きは、左右で違う力加減が必要なので体幹を鍛える事につながります。また、まっすぐ飛ばすためには、力加減だけでなく飛ばし方にも工夫が必要になるので、親子で相談して楽しんでください。飛ばした距離を親子で競うのも良いでしょう。さらに、飛ばしたぞうりをケンケンで取りに行けば、全身運動になります。

慣れてきたら、空き箱等で目印を作り、それを狙って飛ばしてみましよう。お子様によっては、思いきり飛ばす事はできても、目印に向かって飛ばすのに苦戦するかもしれません。うまくできなくても飛ばし方を工夫し、自分でやってみることが脳を刺激します。



### ⚠ 注意点

- ・公園など、広いスペースでおこなってください。
- ・周囲を確認し、人、動物、建物等に当たらないようにしてください。