



スイッチマン通信

2023.12
Vol.
3

【子どもに最適なストレッチとは？】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーの青山剛です。全国的にだいぶ寒くなってきましたが、子ども達は元気に遊んでいますか？

実は私、先月末に人生で初めての重大怪我をしてしまいました。ランニング中に転倒し、左手首を骨折。左膝もひどい打撲で、この原稿は右手だけで書いています。今月初旬に左手首の手術入院となってしまう、予定していた福岡の園でのスイッチマン体操教室は延期にさせていただきました。楽しみにしていただいていた皆さん、申し訳ありません。早く治して必ず行きますので、少々お待ちください！

そんな私の話で恐縮ですが、これまで怪我と言える怪我は本当に一度もありませんでした。もちろん子どもの時は転んで擦りむいたり、成長痛だったりはありませんでしたが、トライアスロン選手時代に自転車で車とぶつかったり、ランニングで足を捻っても、骨折や捻挫なども一度もしたことがありませんでした。

なぜこれまで怪我をしなかったかといえば、幼少期に水泳を始めた頃からずっと「ストレッチ」を行ってきたのが一因だと思います。特に水泳を辞めて陸上部に入った中学生の頃からは自分で研究し、毎日45分くらい、必ず行ってきました。

ストレッチは身体の柔軟性を高め、怪我を予防し、子どもにも最適な運動のひとつです。大人の皆さんは肩凝り腰痛予防や脂肪燃焼促進としてもお勧めです。

そのストレッチですが、私が行っているのは「静的ストレッチ」と言って、ジューッとゆっくり伸ばすやり方です。子ども（小学生くらいまで）にお勧めなのは「動的ストレッチ」と言って、いわゆるラジオ体操みたいに動かしながら身体を伸ばす方法です。

私が全国の園で指導している「スイッチマン体操」の大半はこの動的ストレッチです。小学生くらいまでは静的よりこの動的ストレッチを行うことで、運動能力向上と発達促進に繋がりますので、私が指導に行くまでは拙著（おうちでできる！スイッチマン体操）やYouTube（スイッチマンチャンネル）を見てコツコツ行っておいてください。

私も怪我のせいで今できないストレッチはありますが、できるストレッチをコツコツ続けて、また皆さんと元気に運動できるよう頑張ります！

