



# スイッチマン通信

2024. 2  
Vol.  
7

## 【転び方の上手い下手】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーの青山剛です。関東では久々に雪が積もりましたが、子ども達は雪で遊びましたか？

私は怪我のためお休みしていた小学校や保育園でのスイッチマン体操教室をリスタートしています。先週は香川県丸亀市の小学校1年生を対象に開催しました。

こちらの児童の中に前日に怪我をして教室を欠席した子どもがいました。聞くと廊下を走っていて転んだ時に顔からぶつけてしまい、前歯を折ってしまったそうです。

私も転んで怪我をしたばかりなので偉そうに言えませんが、特に最近の子どもはこの「転び方」があまり上手ではないように見えます。

通常前向きに転んだ時には、人は咄嗟に頭や顔を守って手をついたり、上手く前転することで大怪我を防ごうと身体が動くはずですが、スイッチマン体操教室の時もそうですが、最近の子どもは「どちゃっ」と潰れるように＝受け身が出来ず転ぶ場合が多く見られます。

このひとつの原因はコロナ禍による「外遊びの減少」から来ていると思います。特に公園や土手などの下が固くない場所での転ぶ経験が減り、道路や廊下などの固い所で転んだ際に、一気に大怪我になってしまうのかなと思います。

かと言って、なかなか外遊びを急に増やすことは難しいでしょうから、こんなスイッチマンYouTubeのような下に手を付いて歩く遊びなどを、室内でも少しやらせてあげてください。咄嗟の時に手が出たり、衝撃を和らげてくれます。



ワニ歩き



クモ歩き



私は転んだ際に手を付いて手首を骨折しましたが、実は少し頭も打っていました。これが手が出ずに頭だけだったらと思うとゾッとします。

子どものうちに転び方を身体で覚えておかないと、大人になった時にも本当に大変ですから、親子で練習しておきましょう。

※写真は今月行われた香川丸亀国際ハーフマラソンのゲストの様。一番左がスイッチマン。

