



スイッチマン通信

2024.3
Vol.
9

【にぎる・つかむ・ぶらさがる】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーの青山剛です。
年長さんは今月で卒園ですね。小学生になっても楽しく運動を続けて下さい。

さて、コロナ禍が明け（私の怪我也回復し）全国の小学校や保育園でスイッチマン体操教室を再開していますが、その様子を見るとやはり色々と子ども達の身体に変化が起きているようです。

以前の記事で、コロナ禍期間の外遊びの減少で子どもたちの転び方が良くない、と書きましたが、もう一つ気になる点があります。それは「握る力、掴む力、ぶら下がる力」の低下です。

これらの能力は運動能力と密接な関係があり、子どものうちに刺激しておきたい動きです。

この動きの殆どは基本外遊び＝公園遊具などで養われやすく、コロナ禍の外遊び減少に伴い、残念ながら以前よりも落ちているようなのです。

またこの握る、掴む、ぶら下がる、という動きは大人になって体重が増えてからだだと、やること自体厳しくなるので、子どものうちにどんどんやらせてあげて下さい。小学校低学年までが勝負です！

公園だと、鉄棒、雲梯、ジャングルジム、あとは写真のようなターザンロープなどで、ただただ遊ぶだけで良いのです。

特に握る力（握力）と脚の筋力は比例するとも言われていて、子どものうちにいっぱい刺激しておけば、大人になってからの脚の老化もしづらい身体になります。

ぜひ親子で公園に行き、一緒に握って、掴んで、ぶら下がって遊んでください。

