

家庭で体幹遊びを体感しよう！ ～トンネル編・ドタバタしないで楽しめる～

実技案 澤井 雅志

※体幹（主に背腹・体側の筋肉関節群）但し各医療機関、文献により多少の相違あり。

★トンネル遊びで背筋ピーン！

1, 正しい姿勢を身につける。

正しい姿勢の保持には脊柱を体の前後から守っている、主に腹背筋力が重要。



◎保護者は転倒防止に
大切な内転筋強化！

2, 正しい姿勢を保つ必要性

* 正しい姿勢を保つことで足の運びも良くなりバランス良く歩行できる。

* 内臓諸器官を正しい位置に保つことができるので各器官が快適に働く



◎保護者も腕支持運動と背筋運動！
体をあまり反らさないで腰を痛めることはまずありません。
子どもがぐぐったら腰を下ろして休む
またくぐるときに腰を上げる等、休み
やすみ子どもと楽しんでください。



★幼児が腹背筋力を培うのに有効な運動方法
“ほふく前進、ハイハイ、高バイ”等の低姿勢の運動
その低姿勢に自然になれる方法がトンネルくぐり。

◎保護者は体側を鍛えます
バランス良く体を鍛えるために左右
両方の向きでトンネルをつくり、
子どもと共に体幹を鍛えましょう！



×幼児・児童に歯を食いしばるような腹背筋の運動は厳禁！

※動画には他のトンネル遊びもあるよ！

* 写真協力 小柳 将吾（日本体育大学・運動方法体操研究室助教・体操部監督）
* 実技 小柳珠美・美麗・龍義・凰義

体が壊れる！
苦しいだけで
つままない！

↓
運動嫌いになる

