

ヒザ曲げバランス

目的 太ももの前面のストレッチ

方法 片ヒザを曲げ、手を使ってかかとをおしりにつける。太ももの前面が伸びているこの状態で、反対側の手をまっすぐ上に伸ばす。そこで3秒キープ

Point このエクササイズでは、太ももの前面のほか、背中とわき腹も対角線上に伸びる。それによって、歩くときのヒザの負担が軽減され、姿勢も改善される

手をピンと張って、元気よく上に伸ばそう!



がいはんぼし 子どもと外反母趾

最近、外反母趾の子どもが増えているそうです。足の裏の筋力低下や靴による締めつけが原因で、足の親指が小指側に曲がるのですが、歩行に悪影響を及ぼすだけでなく、心の問題にもなりかねません。

回数 左右
5回

トンボバランス

目的 太ももの裏側のストレッチ

方法 片足で立ち、両手を広げて体を前に倒し、バランスを保った状態で3秒キープ。軸足の太ももの裏側が伸びていることを意識する

Point やや難易度の高いエクササイズ。頭のてっぺんから上げたほうの足先まで、まっすぐピンと伸ばすこと。上げたほうの足が下がってしまうと、太ももの裏側がしっかりストレッチできない

回数 左右
5回

頭からつま先まで一直線!



胸を張れば気持ちも明るくなる!

「歩く」ときの姿勢は、人の個性を反映するものといってもいいでしょう。背中を丸め、トボトボと歩く子どもからは、エネルギー感や印象を得ることはできません。逆に、しっかりと姿勢を保ちながら元氣よく歩く子どもからは、健康ではつらつとしたイメージを感じることが出来ます。また、胸を張って歩くことで、気持ちも明るく、前向きになります。それだけでも毎日が楽しくなりそうですね。

この「歩く」という動作をエクササイズ化することによって、運動する環境が少ない子どもでも、正しい体の使い方を身につけることができます。

「歩く」ことは片足立ちの連続でもあるので、片足で立つための筋力や柔軟性、バランスにポイント絞ってエクササイズを実行していきましょう。

I 歩くための体幹バランスストレッチ

正しく歩くためには、片足で立てるバランス力が必要です。そこで、まずは片足で立ちながら行うストレッチから始めます。片足で立つことに必要な体幹の筋肉を鍛えながら、おしりと、太ももの前側と裏側を伸ばします。そこに適切な柔軟性があれば、広めの歩幅を保った、しなやかで力強い歩きができるでしょう。

ヒザかかえバランス

目的 おしりのストレッチ

方法 両手で片ヒザを抱え、姿勢を正す。ヒザを抱えたほうのおしりが伸びていることを意識する。このとき、軸足のヒザはまっすぐに伸ばす。その状態で3秒キープ

Point おしりの筋肉(大殿筋)をストレッチすることで、骨盤の後傾を防ぐことができる。骨盤が正しい位置にあれば、バランスもとりやすい

回数 左右
5回



体幹で体を支えながらおしりを伸ばそう!

歩行と柔軟性

おしりや太ももの柔軟性が低いと、股関節の動きが小さくなります。歩幅は必然的に狭まり、歩行動作も小さくなってしまいます。

もも上げヒザ伸ばし

目的 歩くのに必要な筋肉を鍛える

方法 正しい姿勢で立ち、手は腰に添える。片方の太ももを90度の高さまで上げたら、次にヒザを伸ばす。ヒザを伸ばしたときに、上げた足が45度くらいになるように。最後に、静かに足を下ろす

Point 歩行の1歩目を強調したエクササイズ。「歩く」という動作をスローモーションで行うイメージ。体幹にきちんと力を入れ、骨盤が前後しないように注意する

回数 左右片足ずつ
各 **5** 回



③
(①に戻る)



回数 左右片足ずつ
各 **5** 往復

バランスT

目的 バランス力をアップさせる

方法 正しい姿勢で立ち、片方の太ももを90度の高さまで上げる。胸の前で両ヒジをくっつけた状態から、ゆっくり両腕を左右に開き、全身で「T」の字をつくり、3秒キープ。この動作を繰り返す

Point 「歩く」というのは片足立ちの連続なので、このエクササイズでは片足で立てるだけのバランス力を養う。体幹に力を入れて、動作をゆっくり行うこと。「T」の字をつくるときは、思いきり胸を開く

回数 左右片足ずつ
各 **5** 往復

II 歩くための体幹バランス筋トレ

「歩く」というのは、体幹の中心(腰椎周辺)が固定された状態で、手足を振り回す行為です。このトレーニングでは、体幹に力を入れ、片足で立ってバランスをとりながら、手足を動かして歩くのに必要な筋肉を鍛えます。これによって、安定した歩行フォームを身につけることができます。

振り子バランス

回数 左右片足ずつ
各 **3** 往復

腕はできるだけ大きく回そう!



目的 揺れに耐える体幹をつくる

方法 片方の太ももを90度の高さまで上げて、バランスをとる。軸足側に両腕を肩の高さまで上げ、頭上に大きな半円を描くようにして逆側に動かす。もう1度半円を描くようにして、腕を元の位置に戻す

Point 腕の付け根の筋肉を使って、腕を大きくゆっくり動かす。腕を振り回したときに体の重心がズれるので、体幹の筋肉を使ってそれを防ぐ

正しい靴の選び方

小学生の足のサイズは、1年間に約1cmずつ伸びるといわれます。そのせいか、大きめの靴を履く子どもも多いようですが、足にフィットする靴が正解。靴の中で足が大きく動かず、けれども指は自由に動く。そんな靴を選びましょう。

つま先ウォーキング

- 目的** バランスをとりながら歩く
- 方法** 一本の直線上を、つま先立ちで歩く。歩くときは腰に手を添えても、腕を振ってもよい
- Point** “ヒール&トールウォーキング”に比べ、バランスがより不安定になるので、さらに体幹の筋肉を使うことが求められる。また、姿勢をまっすぐしておくことも必要。胸を張って、バレリーナのようなイメージで行う

歩数
20
歩



クロスウォーキング



- 目的** バランスをとりながら、正しい姿勢で歩く
- 方法** 正しい姿勢で立ち、足をクロスさせながらゆっくり前進する。歩幅は左右で同じ長さ。歩くときは腰に手を添えても、腕を振ってもよい
- Point** コーディネーションの要素を含んだウォーキング。頭の位置が常に同じであることが大事。足をクロスさせるときに、上半身が左右に揺れないよう意識して行う

運動神経の向上

誰もが運動神経(巧緻性)を発達させることが可能です!カギは「子どものときの運動経験」。体を使ってたくさん遊び、そのなかで基礎的運動を身につけることが大事です。

歩数
20
歩

III コーディネーション・ウォーキング

体幹バランスストレッチと筋トレで鍛えた柔軟性・筋力・バランス力を生かして、実際に歩いてみましょう。ここでは「歩く」ことをそのままエクササイズ化したものを行います。意識してゆっくり歩いてみると、いかに体幹に力が入るかがわかるはず。モデルになったつもりで、ウォーキングにトライしてみましょう!

- 目的** 正しい姿勢で歩く
- 方法** 両足を前後にそろえて、正しい姿勢で立つ。右足のつま先に、踏み出した左足のかかとをびったりとくっつける。今度は、左足のつま先に右足のかかとをくっつける。これを繰り返してウォーキングを行う。歩くときは、腰に手を添えても、腕を振ってもよい
- Point** 平均台の上を歩いてもOK。背中が丸くならないように注意する。体幹に力が入っていれば、背中丸くならない

ヒール&トールウォーキング

気分はスーパーモデル!

歩数
20
歩

正しい靴の履き方

かかとを踏まないように、両手で靴を持って足を入れます。次に、地面でかかとをトントンとやっ、かかとを合わせ(ここがポイント!)、靴ひもを結びましょう。



壁立て床押し



目的 足で地面をしっかり押す意識をつける

方法 “壁立て柱”の姿勢から、素早くどちらか片方の太ももを引き上げ、地面を押すイメージで足を振り下ろす。同じ足で連続10回繰り返したら、反対の足も同様に行う

Point 太ももを引き上げることよりも、引き上げた足を下ろすときに地面をしっかり押す意識をもつこと。最初は片足ずつ行うが、慣れてきたら左右交互にすることで走る動作に近づけていく。最終的にはポンポンとリズムカルに行えるようになるのが理想

回数 左右
各 **10**
回

目的 走る動作のステップアップ

方法 帯状に折ったただタオルを子どもの腰にかけて、親が後ろからタオルの両端を持つ。子どもはタオルに体を預けるように前傾姿勢をとり、全力で前進しようとする。親は前進しようとする子どもに抵抗をかけて、ゆっくりと少しずつ前進させるようにする

Point 子どもは“壁立て床押し”のときのように、引き上げた足で地面を押すイメージで下ろす。壁に手をついていないぶん、腕の振りも意識して大きく。最初は親の抵抗を強くしてゆっくり前進するが、慣れてきたら素早く、力強く前進していく

回数 **10m×**
5
セット

タオルラン



「走る」ことは、運動会や体育の授業でも求められる単純な運動能力なのですが、その能力の向上方法がわからない、難しいといわれることが多いようです。しかしながら、体幹がしっかり機能して姿勢を安定させることができたと上で、手足が動けば、足は必ず速くなります！体幹を固めて股関節をダイナミックに動かすためのエクササイズで走りをレベルアップさせましょう。

そのためには、最初に走る動作のメカニズムを知っておくことも大切です。走る動作をシンプルに分析すると、スタート（走り出し）とトップスピードのつたとき（維持）の2つの局面があります。スタート時はかなり前傾姿勢で、足は地面を押すピストンの動きをしています。一方、トップスピードのつたときは、上体が起き上がり、足は回転運動に変わっていきます。

走る動作を向上させるためには、やはりスタートダッシュがポイント。スタートダッシュで差をつけるためには、「柱づくり」が欠かせません。まずはそこから入っていきます。



I 「走る」ための柱をつくる

「走る」ときに重要なのが、柱をつくること。つまり、体を1本の柱のようにまっすぐな上体で固定させるための体幹の筋肉が欠かせません。この体幹筋が弱いと、体がブレてしまい、走るときに足で地面をしっかり押すことができないので、走るための柱をつくり、足で地面を押す訓練をしましょう。

壁立て柱

目的 柱をつくる

方法 壁に向かい合い、肩の高さで両手を壁について、つま先立ち。頭からかかとまでが1本の柱のようにまっすぐな姿勢を保つ

Point 肋骨をしめて、体幹にしっかり力が入っていることを意識する

体が曲がったり、ねじれたりせずに、1本の柱になっているかな？

秒数 **30**
秒

蹴らずに、押す

速く走るためには、地面を蹴るのではなく押すこと。地面を押すことで反発力を利用して、前進することが大切です。



太ももの前側が伸びていることも意識できると◎

リズム感を習得

このページで紹介したトレーニングは、コーディネーション・トレーニングにもなります。身のこなしの向上に最適!



バットキック

- 目的** リズムカルな動きの習得
- 方法** 両腕を後ろに回し、手の甲をおしりにあてる。その状態で、かかとを手のひらにタッチするように、ヒザを折りたたんでステップ、ゆっくり前進する
- Point** リズムカルな動きが神経系のトレーニングとしてもいい。また、ヒザを折りたたむような動作によって太ももの前面のストレッチ効果が得られ、関節の可動域(問題なく動かせる範囲や角度)を広げることができる

歩数 20歩

- 目的** リズムカルな動きの習得
- 方法** 両手は腰に添える。①(かかとをおしりにつけるようなイメージで)ヒザを曲げる。②曲げた足を前方に振り出す。①②を左右交互にリズムよく、「ボンボン、ボンボン」と連続して行う

Point “ピラースキップ”や“バットキック”に比べて動作が1つ増えるので、よりコーディネーション能力、体の調整力を高めることができ、その結果、体の使い方が上手になる

歩数 20歩



ステップキック

II 爆発的&リズムカルな体の使い方

「走る」基本となる、“柱”と“床押し”ができるようになったら、今度はダイナミックに動いてみましょう。リズムカルな動きの能力を習得しておくことは、速く走るときの足の運びに好影響を与えます。

ピラースキップ

- 目的** リズムカルな動きの習得
- 方法** “壁立ち床押し”や“タオルラン”(ともにp.49を参照)の足の運びを応用してスキップを行う。体を1本の柱のようにまっすぐに保ち、腕は真上(180度)まで振り上げる
- Point** 最近子どもや、大人でもスキップができない人が多い。できる限りリズムカルに、かつダイナミックにスキップを行うが、もしスキップがうまくできない場合は、マーチ(通常の歩行)から始めてもよい

歩数 20歩

片方の足で2歩踏み込むのがスキップだよ。リズムカルにスキップができるかな?



スキップのコツ

スキップのコツは「ケンケン」と「リズム」。スキップは片足で2歩ずつ踏みます。つまり、ケンケンの習得が大前提。「ケンケン、ケンケン」と片足ジャンプが2回ずつ、左右交互に行えるようになったら、リズムをつけま。1歩目が長めの「ケンケ」のリズムです。

ニーハグランジ



- 目的** 着地の衝撃に耐える
- 方法** 片方のヒザを抱えるような「ニーハグ」の姿勢から、抱えた足を1歩前に踏み出す「ランジ」と呼ばれる姿勢をつくる
- Point** 踏み出した足が着地するときに、グラつかないように体幹や下半身の筋肉でしっかり体を支える。また、ランジは、後ろ足のヒザが地面スレスレまでくらくらに沈み込む。踏み出した足のヒザが、つま先よりも前に出すぎないように注意すること

回数 左右
各**5**回

- 目的** 上体の動きを加えた上で、着地の衝撃に耐える
- 方法** 直立の姿勢から、片足を1歩踏み出してランジをしながら、同時に、踏み出した足側(右足を踏み出したなら右側、左足を踏み出したなら左側)に上体をひねる
- Point** ランジは、後ろ足のヒザが地面スレスレになるくらいまで沈み込む。背すじをまっすぐ伸ばし、「柱」を崩さないよう、ていねいに行く。ひねる角度が左右で均等になるように意識。ひねる動作が難しくければ、最初は無理に大きくひねる必要はない。踏み出した足のヒザが、つま先よりも前に出すぎないように注意すること

ツイストランジ



回数 左右
各**5**回

III 「走る」ための筋トレ

「走る」ためには、体幹筋や動作が大切ですが、全身の絶対的な筋力がなければ、やはりパフォーマンスは発揮できません。筋力の弱い子どもには、このページで紹介するようなエクササイズが有効です。大人の筋トレと違うのは、筋肉をつけることではなく、「走る」動作とバランスを養うための筋トレである点。

ニーハグラン

- 目的** 走るために必要な筋肉を刺激
- 方法** 片方のヒザを抱えるような「ニーハグ」の姿勢から、抱えたヒザを後ろに引いて、走るような姿勢をとる
- Point** 片足立ちのときは、足の裏の

まん中にあるアーチ(土踏まず)に重心があることが大切。そして、ヒザを抱えていた足を引いて地面に着いたときは、前に来る足に7割、後ろに引いた足に3割の割合で体重が乗るようなイメージ



回数 左右
各**5**回

前に来る足に
重心がくるよ!

“姿勢が悪くなる” 組み合わせにご注意!



① ストレッチの代名詞ともいわれる、もも裏(ハムストリングス)を伸ばす、もも裏伸ばし(p.99)、腕を抱える“腕抱っこ”ストレッチ(p.95)、そして腹筋運動。どれも大切ですが、これらはすべて体の表側、つまり体が丸まる方向の運動です。体を伸ばす運動をせず、これらの組み合わせだけをやり続けると、体は丸まりやすくなり、だんだん姿勢が悪くなってきてしまいます。

肩が前に突き出ている、「気をつけ」の姿勢をしたときに手のひらが後ろを向いていたりしていませんか？ これらの現象は猫背であることを意味するものなので、注意が必要です。

これを改善するには、それぞれに対応した逆方向のエクササイズを一緒に行います。もも裏伸ばしにはももも前面(大腿四頭筋)を伸ばす、もも前伸ばし(p.99)、腕抱っこストレッチには胸を張るTストレッチ(p.96)、そして腹筋運動に対しては背筋運動。対応するエクササイズを行い、前後のバランスをとることが大事なのです。

テレビゲームをする、パソコンに向かう、勉強する——これらはすべて背中が丸まる動作です。しかも、体の前面は鏡などを使えば自分でも確認しやすいため、どうしても前面の筋肉に偏りがちです。正しい姿勢をつくるためにも、体の前面よりも後面に注意を向けるといいでしょう。



ストレッチもトレーニングも、体の前面をやったら後面も同じようにバランスよく行うことが大事

