

幼児期に大切な運動遊び パート3

楽しく歩いて体づくり

今回は、「歩く」についてお伝えします。「ばたばた」「ドタドタ」と歩く、よく転ぶ、少し歩いただけで疲れやすいなどの様子が見られる時には、『土踏まず』の形成が不十分な可能性があります。『土踏まず』には、バランスを保つ、衝撃を和らげ疲れにくくする役割があります。散歩をしたり不安定な場所を歩くことで、足の指に力が入り『土踏まず』がつくられてきます。

また、歩くためには、体を重力に抗して保ち続ける力が必要になります。この力が備わると、体幹が安定し姿勢が保持され、手足が使いやすくなります。さらに首が安定するために物を目で追ったり、物を見つけ出す等、目の動きが滑らかになります。

どうしても車や自転車での移動が多くなってしまいう生活です。お子さんの楽しめることを取り入れながら、歩く経験を積み重ねていけるとよいですね。

工夫① 白線上を歩く

はみ出さないようにバランスを取りながらゆっくり歩く



<ポイント>

- 足元だけでなく前や周りを見られるようになる

工夫② 斜面を登る

斜面から体が滑らないように自分の体を使っていく



<ポイント>

- 自分の手の平をついて踏ん張る
- 体を支えてあげるなどの助けは最小限に
- 手をつきたがらない場合は、手を引いて

工夫③ 荷物を持ちながら歩く

荷物を持つことで、筋肉に力が入り続け、姿勢をまっすぐに保つ力をつける



<ポイント>

- 最後までやりきれよう、歩き終わった後のお楽しみを作る（お弁当を食べる、など）
- 履きなれた靴の方が長距離歩きやすい