



こども相談室だより

No. 15

平成30年8月発行

こんにちは。

「こども相談室だより」第15号を発行します。
今回は“親子で楽しく運動遊びで体幹を鍛えよう！”と
“心の健康につながる親子関係について”です。

発行元
長野市こども未来部
こども相談室
TEL 026-224-7849

こども相談室スタッフ紹介



こども相談室は
0歳から18歳の子どもと保護者の
相談を受け付ける相談窓口です。

＜受付時間＞

平日8:30～17:15

親子で楽しく運動遊びで体幹を鍛えよう！

幼児期は神経系の器官の発達が目覚しく、ポイントを押さえた運動遊びをすることでさらに運動器官が鍛えられ、一生ものの運動能力が身に付きます。スキヤモンの発育曲線によると、4歳から8歳の頃を「プレ・ゴールデンエイジ」と呼び、運動機能を高めるには一番良いタイミングです。この時期身につけた運動能力は、小学校、中学校で運動、スポーツの技術的なことを覚え始める時の重要な基礎になります。では、幼児期に親子で楽しめる運動遊びをご紹介します。

片足ぴんぴん

足が床から完全に離れる瞬間を意識して跳びましょう。着地は爪先ではなく、足の裏全体で。素早い動きに必要な足の裏側にある筋肉も鍛えられます。



片足立ち

3～4歳は20～30秒、5歳は1分間片足で立てればOK。右足と左足では差があるかもしれません。慣れてきたら目をつぶってチャレンジを。



布団の上をゴロゴロ

同じ姿勢を保ち、布団の上をゴロゴロ。片足上げや両足を宙に浮かせるなど、徐々に難しい姿勢にも挑戦。スーパーマンのように腹ばいになり、手足が床につかないよう持ち上げるのもおすすめです。



手押し相撲

2人で向き合い、両足をそろえて立ちます。互いに両手で押し合い、先にバランスを崩した方の負け。相手に触っていいのは両手だけで、体を押ししたり、叩いたりするのはNG。押すと見せかけて、わざと手を引くなど、フェイントをかけると盛り上がります。



ハイハイで山を越えよう

布団の下にボールや座布団を入れて、その上をハイハイで乗り越えます。不安定な物の上を登って降りる間、頑張って姿勢を保とうとすることで、体幹が鍛えられます。ハイハイで越えられるようになったら、歩いてチャレンジしてみましょ。



こどもの相談、相談員のつぶやき…

絶望してやり場のない気持ちを抱えていても、人を責めたり自分を傷つけたりしない。

答えが見つからなくても、とりあえず目の前のことを片付けるために立ち上がる。

これが出来ていることが、心が健康である証なのだろうと思います。

小さな子どもたちも、やがて大人の手を離れ、自分の力で暮らしていく日がきます。

そのためには、周りの大人たちを手こずらせることも、困らせることも避けては通れません。

そんなことを思うとき、いつも思い起こす情景があります。

赤信号で停車していた車窓から見たほんのひとコマです。

2歳くらいの坊やがお母さんに手を引かれて歩道をゆっくり歩いています。

近くの公園にでも向かうのか、お母さんの手にはお砂場セット、坊やはどこで拾ったのか棒切れを持っています。

雨上がり、道のくぼみには水たまりができています。水たまりを見つけると、坊やはお母さんの手を離し、ソロソロ、次第にジャブジャブと水たまりに入っていきます。坊やの手がスルリと抜けてお母さんはフッと振り返り、水しぶきを上げている坊やに目をやり、立ち止まっています。やがてお母さんは坊やの手を引いてまた歩き出します。坊やは名残惜しそうに棒切れを持った手を空中で回しながらも、お母さんに手を引かれるまま、また歩き出しました。

坊やとお母さんの心と心がシンクロする瞬間を感じたとき、坊やはお母さんにしっかり抱えてもらい安心して過ごしている…そのことがはっきりわかりました。



こんな風に親子が過ごせる社会、そんな社会が続くよう願って相談の仕事をしています。

人を信じる気持ちが培われていること、自分のことを信じられる気持ちがあれば、本当に困ったとき、きっと誰かにSOSが出せる…そんな気がします。