

気になる4~6歳の筋力や体幹 この動きで きる？

小学校受験の「受験体操」専門の指導者に聞く。最近の4~6歳

の子に見られる運動能力の課題と家庭で心がけたいこと

2020.08.25

子育て・教育

シェア

シェア

送る

送る

クリップ

昔と比べると外遊びで体を動かす機会が減ったと指摘されている中、今年はコロナ禍もあり、室内で過ごす場面も増えているでしょう。小学校受験準備のための「受験体操」を10年以上教えてきた福井秀明さんに、最近の4~6歳の子どもによく見られる課題や、それを解消するために家で心がけたいことについて聞きました。

【年齢別特集 保育園のママ・パパ向け】

- (1) 達人ママ伝授 忙しくても可能な賢いママ友付き合い
- (2) ママ友と育児をシェア？発想の転換でワンオペ解消
- (3) 子どものヘアカット 安全＆あやしテクを美容師が伝授
- (4) 女の子の涼しげボブ 自宅カットのコツ【動画付き】
- (5) 気になる4~6歳の筋力や体幹 この動きできる？ 一今回はココ
- (6) お受験しない人も知りたい 受験体操で伸びる力とは

運動能力を伸ばせる場所は減っている

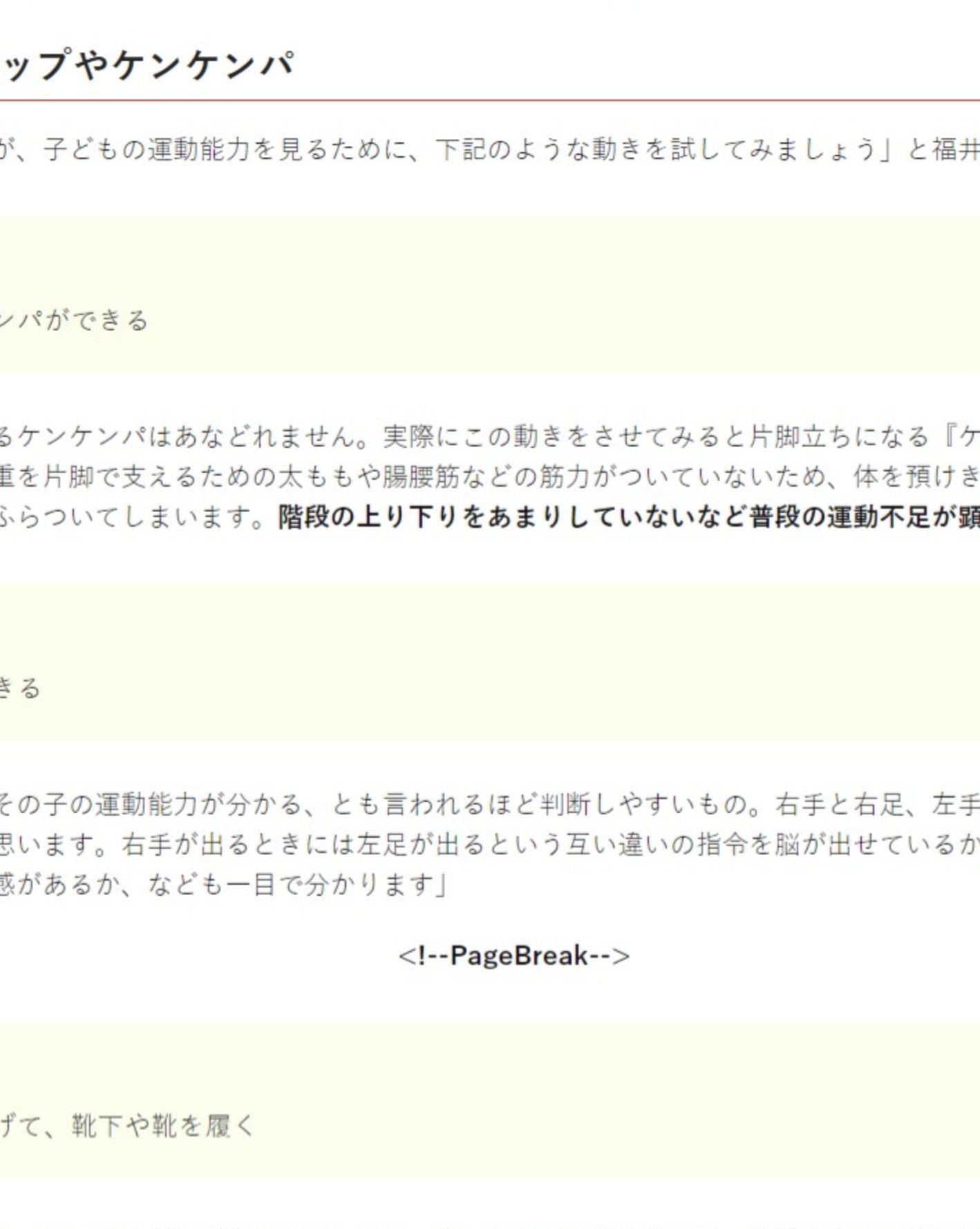
「近年、子どもたちの運動能力が低下していると感じています」。そう話すのは、「自信を育む体操教室」受験体操専門指導者の福井秀明さん。

福井さん自身は、日本体育大学体育学部卒業。アイススケート競技でインカレなどで活躍した経歴もあります。「子ども時代を振り返ると、自然の中を走り回って探検するなど、体を動かす外遊びを通して自然に基礎的な運動能力が育まれたと思いますが、今や都会ではそんな場所は減っています。公園は禁止事項が多く、遊具も減っていて、子どもの運動能力向上のために最適な環境が整っているとは言いがたい状況です。

4~6歳の頃は、本来ならじっとしていられなくて当然の時期。ところが、ちょっと動くとすぐに『疲れた』とへたってしまう子どもが結構います。筋力がないから、すぐに疲れてしまうのです

運動能力は測りにくいのですが、4~6歳の子どもにはどの程度あることが望ましいのでしょうか。「4~6歳ごろは、同じ学年であっても生まれなど生まれた月によっても発達程度は異なりますし、そもそも運動能力は個人差が大きいもの。他の子と比べて『あの子はできるのに……』という姿勢で親や指導者が接すると、子どもが運動嫌いになる可能性があります。

あくまでもひとつの目安ですが、例えば下記の動きができるか試してみてください。『できない=ダメ』という意味では決してありませんが、できないなら遊びや日常生活にそういう動きを取り入れてみよう、という視点で捉え、ぜひ取り組んでほしいと思います」



最近の4~6歳の子によく見られる運動能力の課題点や、それを解消するために家で日常的に心がけたいことについて福井さんに次ページから詳しく聞きます。

<!--PageBreak-->

階段を使わないと弱くなる筋力

福井さんが特に気になると指摘するのは、腸腰筋（ちょうようきん）という筋力の低下です。「階段を使わず、エスカレーターやエレベーターを使うのが当たり前の生活だと、太ももを上に引き上げるための、腸腰筋が弱くなります。腸腰筋とは、背骨と骨盤、太ももをつなぐインナーマッスルなので、外からは見えませんが、生活の要の筋肉です。太ももが上がらないと、歩いているときにもつまずきやすくなります。また、腸腰筋が鍛えられていないと体幹を安定させられず、骨盤が後傾して、姿勢も悪くなります。姿勢が悪い子どもも多く見られます。

外遊びの体験が少ないため、体の使い方が分かっていない子も多いです。中でも、おなかに力を入れて体を動かした経験が乏しく、胴体の軸となる部分、いわゆる体幹の使い方が分かっていない子が少なくありません。例えば、でんぐり返しをした後は、そのままダンゴムシのように丸まって起き上がるのが理想ですが、それができなくて、だらんとあおむけに寝そべってしまう子がいます。

体幹はさまざまな動きに関わります。例えば、一見関係なさそうですが、鉄棒で両肘を曲げてぶら下がり懸垂をするためにもおなかに力を入れて、体幹を安定させることが必要です。でもそれが分からぬ子は、勢いをつけて跳ねるように上がろうとします。体幹の使い方が分からぬ子には、まず床の上にお山座り（三角座り）をしてもらい、1本の棒を渡します。座った状態で鉄棒を握るように棒を両手でつかみ、その棒を自分の胸に引き寄せる動きをすることでおなかに力を入れる体の使い方を体験させます」

などではないスキップやケンケンバ

「あくまでも目安ですが、子どもの運動能力を見るために、下記のような動きを試してみましょう」と福井さん。

◆これできる？（1）

ふらつかずにケンケンバができる

「昔ながらの遊びであるケンケンバはなどれません。実際にこの動きをさせてみると片脚立ちになる『ケン』のときにふらつく子どもは結構います。自分の体重を片脚で支えるための太ももや腸腰筋などの筋力がついていないため、体を預けきることができず、反対側にも体重がかかり、その結果ふらついでしまいます。階段の上り下りをあまりしていないなど普段の運動不足が顕著に出る動きです」

◆これできる？（2）

スキップが正しくできる

「スキップを見ると、その子の運動能力が分かる、とも言われるほど判断しやすいもの。右手と右足、左手と左足が一緒に出てしまうなど、最初は結構難しいと思います。右手が出るときには左足が出るという互い違いの指令を脳が给出しているか、左右バランスの取れた均等な筋力があるか、リズム感があるか、なども一目で分かります」

<!--PageBreak-->

家庭でできる声かけの工夫

- 親が楽しそうにお手本を見せる
- ちょっとだけじらす「おあずけタイム」
- 憧れのヒーロー、ヒロインの力を借りる

「4~6歳の子どもたちは、自分が楽しいと思うことしかたくさんいません。『あ、ちょっとおもしろいこと思いついた』などと親が楽しそうに見本を見せるといいでしょう。意外と効果的のが、『おあずけタイム』。『お母さん（お父さん）がもう少ししたいから○○ちゃんはちょっと待って見ていて。やりたかったらお母さんのお手本を見ていてね』のようにじらすと、子どもの興味がより高まります。

戦隊ものヒーローやアニメ映画のヒロインなどをお手本の姿にして、『○○だったら、階段を上までかっこよく上がるだろうなあ』『○○だったら、プリンセスっぽく背中を伸ばして、ビシッと座ってるよね』などの言葉をつぶやいて子どもの憧れを刺激するのもいいと思います」

体を動かす機会や遊びを日常に取り入れるには、親の工夫や声かけも大切です。子どもをのせるためのちょっとしたコツがあると福井さんは言います。

<!--PageBreak-->

子どもの運動能力を高めるには日常生活が重要

昔と比べて今の子どもたちが体を動かす機会自体が減っている事実を改めて認識して、普段から意識して機会をつくることが大事だと福井さんはアドバイスします。「子どもの運動能力を高めるには、日常生活がとても重要です。忙しい毎日のなかで、子どもと一緒に移動するだけでもとても大変だと思いますが、まずはできるだけ子どもが階段を使ったり、歩いたりする機会を増やすよう心がけてほしいです。

ほかにも、低い段差を上ったり、平均台のようにちょっとした高台の上をバランスをとりながら歩いたりするなど、子どもの生活の中に、体を動かす機会は隠れているはずです。親子で一緒に探して、どんどん取り入れるといいでしょう」

体を動かす機会や遊びを日常に取り入れるには、親の工夫や声かけも大切です。子どもをのせるためのちょっとしたコツがあると福井さんは言います。

<!--PageBreak-->

家庭でできる声かけの工夫

- 親が楽しそうにお手本を見せる
- ちょっとだけじらす「おあずけタイム」
- 憧れのヒーロー、ヒロインの力を借りる

「4~6歳の子どもたちは、自分が楽しいと思うことしかたくさんいません。『あ、ちょっとおもしろいこと思いついた』などと親が楽しに見本を見せるといいでしょう。意外と効果的のが、『おあずけタイム』。『お母さん（お父さん）がもう少ししたいから○○ちゃんはちょっと待って見ていて。やりたかったらお母さんのお手本を見ていてね』のようにじらすと、子どもの興味がより高まります。

戦隊ものヒーローやアニメ映画のヒロインなどをお手本の姿にして、『○○だったら、階段を上までかっこよく上がるだろうなあ』『○○だったら、プリンセスっぽく背中を伸ばして、ビシッと座ってるよね』などの言葉をつぶやいて子どもの憧れを刺激するのもいいと思います」

体を動かす機会や遊びを日常に取り入れるには、親の工夫や声かけも大切です。子どもをのせるためのちょっとしたコツがあると福井さんは言います。

<!--PageBreak-->

家庭でできる声かけの工夫

- 親が楽しそうにお手本を見せる
- ちょっとだけじらす「おあずけタイム」
- 憧れのヒーロー、ヒロインの力を借りる

「4~6歳の子どもたちは、自分が楽しいと思うことしかたくさんいません。『あ、ちょっとおもしろいこと思いついた』などと親が楽しに見本を見せるといいでしょう。意外と効果的のが、『おあずけタイム』。『お母さん（お父さん）がもう少ししたいから○○ちゃんはちょっと待って見ていて。やりたかったらお母さんのお手本を見ていてね』のようにじらすと、子どもの興味がより高まります。

戦隊ものヒーローやアニメ映画のヒロインなどをお手本の姿にして、『○○だったら、階段を上までかっこよく上がるだろうなあ』『○○だったら、プリンセスっぽく背中を伸ばして、ビシッと座ってるよね』などの言葉をつぶやいて子どもの憧れを刺激するのもいいと思います」

体を動かす機会や遊びを日常に取り入れるには、親の工夫や声かけも大切です。子どもをのせるためのちょっとしたコツがあると福井さんは言います。

<!--PageBreak-->

家庭でできる声かけの工夫

- 親が楽しそうにお手本を見せる
- ちょっとだけじらす「おあずけタイム」
- 憧れのヒーロー、ヒロインの力を借りる

「4~6歳の子どもたちは、自分が楽しいと思うことしかたくさんいません。『あ、ちょっとおもしろいこと思いついた』などと親が楽しに見本を見せるといいでしょう。意外と効果的のが、『おあずけタイム』。『お母さん（お父さん）がもう少ししたいから○○ちゃんはちょっと待って見ていて。やりたかったらお母さんのお手本を見ていてね』のようにじらすと、子どもの興味がより高まります。

戦隊ものヒーローやアニメ映画のヒロインなどをお手本の姿にして、『○○だったら、階段を上までかっこよく上がるだろうなあ』『○○だったら、プリンセスっぽく背中を伸ばして、ビシッと座ってるよね』などの言葉をつぶやいて子どもの憧れを刺激するのもいいと思います」

体を動かす機会や遊びを日常に取り入れるには、親の工夫や声かけも大切です。子どもをのせるためのちょっとしたコツがあると福井さんは言います。

<!--PageBreak-->

家庭でできる声かけの工夫

- 親が楽しそうにお手本を見せる
- ちょっとだけじらす「おあずけタイム」
- 憧れのヒーロー、ヒロインの力を借りる

「4~6歳の子どもたちは、自分が楽しいと思うことしかたくさんいません。『あ、ちょっとおもしろいこと思いついた』などと親が楽しに見本を見せるといいでしょう。意外と効果的のが、『おあずけタイム』。『お母さん（お父さん）がもう少ししたいから○○ちゃんはちょっと待って見ていて。やりたかったらお母さんのお手本を見ていてね』のようにじらすと、子どもの興味がより高まります。

戦隊ものヒーローやアニメ映画のヒロインなどをお手本の姿にして、『○○だったら、階段を上までかっこよく上がるだろうなあ』『○○だったら、プリンセスっぽく背中を伸ばして、ビシッと座ってるよね』などの言葉をつぶやいて子どもの憧れを刺激するのもいいと思います」

体を動かす機会や遊びを日常に取り入れるには、親の工夫や声かけも大切です。子どもをのせるためのちょっとしたコツがあると福井さんは言います。

<!--PageBreak-->

家庭でできる声かけの工夫

- 親が楽しそうにお手本を見せる
- ちょっとだけじらす「おあずけタイム」
- 憧れのヒーロー、ヒロインの力を借りる

「4~6歳の子どもたちは、自分が楽しいと思うことしかたくさんいません。『あ、ちょっとおもしろいこと思いついた』などと親が楽しに見本を見せるといいでしょう。意外と効果的のが、『おあずけタイム』。『お母さん（お父さん）がもう少ししたいから○○ちゃんはちょっと待って見ていて。やりたかったらお母さんのお手本を見ていてね』のようにじらすと、子どもの興味がより高まります。

戦隊ものヒーローやアニメ映画のヒロインなどをお手本の姿にして、『○○だったら、階段を上までかっこよく上がるだろうなあ』『○○だったら、プリンセスっぽく背中を伸ばして、ビシッと座ってるよね』などの言葉をつぶやいて子どもの憧れを刺激するのもいいと思います」

体を動かす機会や遊びを日常に取り入れるには、親の工夫や声かけも大切です。子どもをのせるためのちょっとしたコツがあると福井さんは言います。

<!--PageBreak-->

家庭でできる声かけの工夫

- 親が楽しそうにお手本を見せる
- ちょっとだけじらす「おあずけタイム」
- 憧れのヒーロー、ヒロインの力を借りる

「4~6歳の子どもたちは、自分が楽しいと思うことしかたくさんいません。『あ、ちょっとおもしろいこと思いついた』などと親が楽しに見本を見せるといいでしょう。意外と効果的のが、『おあずけタイム』。『お母さん（お父さん）がもう少ししたいから○○ちゃんはちょっと待って見ていて。やりたかったらお母さんのお手本を見ていてね』のようにじらすと、子どもの興味がより高まります。

戦隊ものヒーローやアニメ映画のヒロインなどをお手本の姿にして、『○○だったら、階段を上までかっこよく上がるだろうなあ』『○○だったら、プリンセスっぽく背中を伸ばして、ビシッと座ってるよね』などの言葉をつぶやいて子どもの憧れを刺激するのもいいと思います」

体を動かす機会や遊びを日常に取り入れるには、親の工夫や声かけも大切です。子どもをのせるためのちょっとしたコツがあると福井さんは言います。

<!--PageBreak-->

家庭でできる声かけの工夫

- 親が楽しそうにお手本を見せる
- ちょっとだけじらす「おあずけタイム」
- 憧れのヒーロー、ヒロインの力を借りる

「4~6歳の子どもたちは、自分が楽しいと思うことしかたくさんいません。『あ、ちょっとおもしろいこと思いついた』などと親が楽しに見本を見せるといいでしょう。意外と効果的のが、『おあずけタイム』。『お母さん（お父さん）がもう少ししたいから○○ちゃんはちょっと待って見ていて。やりたかったらお母さんのお手本を見ていてね』のようにじらすと、子どもの興味がより高まります。

戦隊ものヒーローやアニメ映画のヒロインなどをお手本の姿にして、『○○だったら、階段を上までかっこよく上がるだろうなあ』『○○だったら、プリンセスっぽく背中を伸ばして、ビシッと座ってるよね』などの言葉をつぶやいて子どもの憧れを刺激するのもいいと思います」

体を動かす機会や遊びを日常に取り入れるには、親の工夫や声かけも大切です。子どもをのせるためのちょっとしたコツがあると福井さんは言います。

<!--PageBreak-->

家庭でできる声かけの工夫

- 親が楽しそうにお手本を見せる
- ちょっとだけじらす「おあずけタイム」
- 憧れのヒーロー、ヒロインの力を借りる

「4~6歳の子どもたちは、自分が楽しいと思うことしかたくさんいません。『あ、ちょっとおもしろいこと思いついた』などと親が楽しに見本を見せるといいでしょう。意外と効果的のが、『おあずけタイム』。『お母さん（お父さん）がもう少ししたいから○○ちゃんはちょっと待って見ていて。やりたかったらお母さんのお手本を見ていてね』のようにじらすと、子どもの興味がより高まります。

戦隊ものヒーローやアニメ