

体幹を強くする遊びにチャレンジしよう

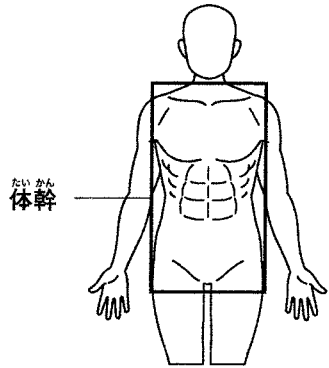
指導 早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授 金岡 恒治 先生

頭や手足を除いたどう体部分のことを、「体幹」といいます。体幹には大きな骨や筋肉が集まっています。体を支え、手足を動かすときの土台となります。

「速く走れるようになりたい」、「遠くまでボールを投げられるようになりたい」などといって、手足の筋肉だけをきたえても、うまくはいきません。土台となる体幹が弱くて不安定だと、体を動かしたときにバランスをくずしてしまったり、手足にうまく力を伝えられなかったりするからです。

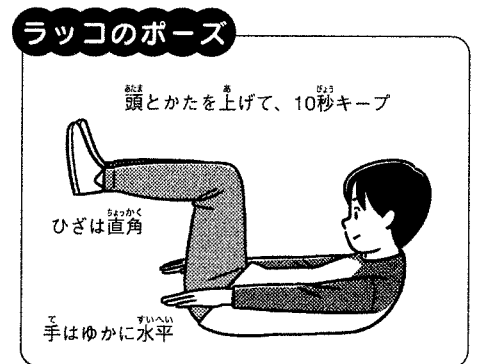
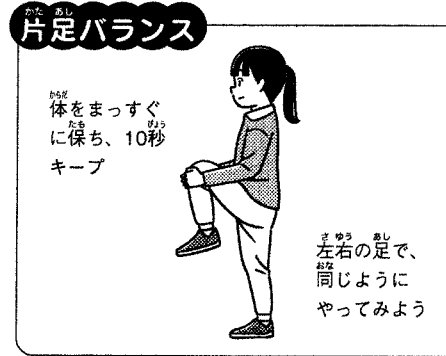
小学生のうちは、まずは体幹を強くすることから始めましょう。体幹が強くなると、スポーツが上達しやすくなるのはもちろん、良い姿勢や大げなの予防にもつながります。

★ 体幹が強くなると ★



遊びながら体幹を強くしよう

体のバランスがくずれそうになると、体をまっすぐに保とうとして自然と体幹の筋肉が使われます。そのため、たおれないようにバランスをとる動きを遊びに取り入れると、体幹が強くなります。



土台が強いと力が伝わりやすい

体幹は、でんでんたいこにたとえるとじくの部分に当たります。でんでんたいこは、じくが強くてしっかりしているので、玉を思いどおりに動かして鳴らすことができます。同じように、体の土台となる体幹が強いと、手足に力がスムーズに伝わるようになります。

