

〈筋力〉を鍛える遊び

使わないと衰えてしまう 常に刺激を与え、動かすことが重要

筋肉は、“よろい”のように、私たちの体を覆っています。手や足など体の各部位を動かしたり、おなかのなかの臓器を保護したりしています。

筋肉は、使わないでいると衰えてしまいます。衰えてしまうと、骨や神経系にも影響が出てきます。常に刺激を与え、動かすことが重要です。

□立ち腕相撲□ (筋力など)

立ったままで行う腕相撲です。ふつうの腕相撲は、ひじを台の上などに固定しますが、立ち腕相撲にはひじを固定する台はありません。

ひじの位置を動かさないようにするためにも、〈筋力〉を使います。



□かめ起こし□ (筋力など)

うつ伏せに寝ている相手をひっくり返す遊びです。うつ伏せに寝ている人は、腕や脚を広げて、力を込めて床に張り付くようにします。起こす人は、腕のすき間や、お腹の下に手を差し込んで持ち上げて、ひっくり返します。くすぐるのは反則です。



□ヒューマンチェーン引き□ (筋力など)

たがいの手を握って、引っ張りっこします。手の握り方は、“ヒューマンチェーン”を作るときの握り方——互いに相手の手首を握りあう——にします。一人が手を離しても、手首をつかまれているので、離れません。

ここまで引っ張ったら勝ちという線を決めたり、足が床から離れたら負けというルールを決めて遊びます。

□もたれ立ち□ (筋力など)

背中を合わせて体育座り。そのままの姿勢で、2人で立ち上がります。自然と背中が押し合う形になります。力のバランスがとれていれば、立ち上がることができますが、少しでもくずれるとうまく立ち上がることができません。



□腕立てじゃんけん□ (筋力など)

腕立て伏せの姿勢で向かい合います。片手で体を支え、もう一つの手でじゃんけんします。勝ったら、1回、おなかを床につけて休むことができます。負けた人は、腕立て伏せの姿勢のまま、次のじゃんけんまで、待ちます。休める時間は決めておきます。腕立て伏せの姿勢がとれなくなった人が負けです。

□筋力□

筋肉は、負荷——通常の動きより少し強い刺激を与えることで、鍛えられていきます。負荷を与えると筋繊維がこわれませんが、それが回復していくときに大きくじょうぶになる性質があります。筋肉の内部で、この変化を継続して起こさせるのが“筋力トレーニング”となります。

小学生ぐらいの年齢では、特別な筋力トレーニングの必要はありませんが、〈あそび〉をとおして全身の筋肉にまんべんなく刺激を与えることは良いことです。日常生活のなかで使う筋肉は、意外と限られているので、体を動かす運動遊びをとおして、さまざまな筋肉を使ってほしいと思います。