

小さなボールで大きな効果

みんなのでスポーツ

日常生活の中で、肩こりや腰痛で悩んでいる方、また、お腹周りが気になってきた方も多いのではないのでしょうか。

そこで、ミニボールで手軽に楽しんでできる運動を紹介しましょう。始めに、ボールは弾まない程度の空気量を入れた状態で使用します。



③ボールを床とお尻で挟み、両手は両ひざに置きます。腹筋を意識して挟んでいるボールを押します。
10回×2セット



①ボールを両足で挟み、お尻で前へ10歩後ろへ10歩歩きましょう。腕を大きく動かすと効果的です。

④ボールの上に座り、両足はそろえて軽くひざを曲げバランスをとりましょう。腹筋に力を入れてください。

ふらつかなくなったから、徐々に足を伸ばしましょう。



②ボールに座り両手は、床に置きバランスをとります。片方のお尻をボールに乗せるように横へ移動させ、続いて、もう片方のお尻に乗せるように移動させましょう。
10回×2セット



ミニボールは、体幹の筋力を強くすることができます。腹筋や背筋を鍛えることにより姿勢もよくなり、腰痛も肩こりも効果的です。もちろん、お腹周りもスッキリします。ぜひ、体感してください。

問い合わせ 文化スポーツ振興課 スポーツ振興係 ☎ 86-8023 📠 86-8380



家庭教育 子育て・親育ち講座

～教育の出発点は家庭から～

第11回

子どもが相談したくなる親はどこが違うんだろう？



子どもの進む先にある障害物を先回りして除いたり(過保護)、子どもの一挙一動にあれこれ指示したりする(過干渉)のではなく、子どもが自分で何かを見つけるまで待ち、できるだけ子どもの力を信頼し、見守り、力づける…手出しや口出しをせずに見守ることは、モノを買い与えたり、何かをしてやったりすることより、ずっと難しく忍耐と愛情がいることです。

一方で、子どもに対して関心をもたず、何をしても注意を払わない(ネグレクト)ことも、子どもを悲しく不安な気持ちにさせます。

子どもが、家庭や学校でストレスやいじめ、不登校につながる悩みなど、心の問題を抱えた時に、身体や行動にさまざまなサイン(腹痛、吐き気、頭痛、不眠、過食や拒食など)が現れてきますが、初めのサインがごく小さなものだ、気づかずに子どもが「いきなり変わった」

ととまどうことがあります。

子どものサインにはSOSの意味があることを心におき、その声に耳をすませる。

子どもが問題にぶつかった時には、自分の思いや価値観だけを押しついたり、逆に見ないふりをしたりしない。

話をじっくり聞いたり、「○○はどう思う?」「自分はこう思うけれど」と同じ目の高さで子どもと一緒に考える。

親もまた子どもを通して何かを学ぼうという姿勢から、子どもは親に愛されている実感を得ることができ、安定した気持ちで問題に立ち向かい、大きく成長できるのです。

一部引用:「家庭教育手帳」(文部科学省)

問い合わせ こども未来課 家庭教育振興係
☎ 86-8171 📠 86-8380