

「元気に長生き」するための素 ～体幹を鍛えよう～

今回は、誰もが元気に長生きするために、「体幹」を使った運動をご紹介します。

「体幹」とは「体の幹」、すなわち胴体のことで、主に背中、お腹、お尻などを指します。これらの部位は体の中で大きな筋肉と機能をもっているため、意識して使うことで腰や膝などへの負担が減り、故障を防ぐことにも効果的です。

体幹の筋肉が弱いと姿勢が悪くなり、運動時だけでなく、日常生活にも影響が出ます。例えば、子どもたちがすぐ座り込んだり、机に前のめりになって座ったりというのは、体幹筋力が弱いから、姿勢が保てないからだとされています。また、成人になっても腰痛に悩む人が多いですが、これも体幹の筋力低下が要因となっていることが多いようです。

実際に体幹を使うときには①丹田（おへその少し下）、②肩甲骨（左右の肩の背中央）、③骨盤（腰の下）の3つ

の部位を意識してみましよう。大切なのは継続することです。日常生活のさまざまな動作の中で体幹を意識するだけで効果が上がりますので、ぜひ実践してみてください。

**実践 I**  
立つとき丹田を意識  
(まっすぐな姿勢)



**実践 II**  
歩くとき骨盤を意識  
(腕を大きく振る)

**実践 III**  
立つとき、座るとき背筋を伸ばし、浅めに腰掛ける



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3回

遊びが子どもを大きくする

～体力向上は、心も育てる～



「遊び」は子どもの心の成長にとっても大切です。小さいころからの遊びを通して、子どもは感覚を働かせ、運動し、ものをつくり、想像します。しかし、最近は遊びの機会が減るとともに、外で駆けまわるような遊びから、家の中でのひとり遊びが目立つようになりました。集団でも、それぞれが携帯型ゲームを楽しんでいる子どもたちの姿を見かけることもあります。

基礎的な体力や運動能力は、人間の活動の源となるものですが、子どもの体力低下が、将来の生活習慣病の増加や、ストレスへの抵抗力の低下などを招かないように、幼少期から全身運動や外遊びに親しむ機会と環境を整えてあげたいものです。

子どもと行う「身体あそび」は、体をつかう「遊び」や「運動」により、大人と子どもが向き合い、声をかけ合うといったコミュニケーションをとることで親子関

係を見つめ直すきっかけにもなります。運動不足解消もかねて、身近な運動をふだんの生活の中に取り入れてみませんか。

引用:「家庭教育手帳」(文部科学省)

子どもの体力向上ホームページ(日本レクリエーション協会)

家庭教育事業紹介

親と子なかよしふれあい広場

体育館を全面使用し、親子のコミュニケーションと幼児期からの身体づくりを目的に開催します。

全3回講座。各25組、要申込。

● 3歳児コース 7月開催予定(申込 6/15～)

● 2歳児コース 10月開催予定(申込 9/15～)

詳しくは「家庭教育のコーナー」をご覧ください。

問い合わせ こども未来課 家庭教育振興係

☎ 86-8171 ☎ 86-8380