

タオルでのびのびストレッチ

パプリカのリズムに合わせてしっかり身体を動かしましょう！

準備するもの：長いタオル1枚

①♪曲がりくねり～誰かが呼んでいる

タオルを両手で持って
ピンと伸ばします。
身体の前と後ろに
しっかり動かしましょう。



②♪夏が来る～明日も晴れるかな

左右にも
動かしましょう。
身体の横側を
グーッと伸ばします。



③♪パプリカ～あなたにとどけ！

身体をしっかりひねりましょう。

まずは上で左右に2回ずつひねって、次に下で左右に2回ずつひねります。



♪ 2番も同じように①～③まで繰り返します

④♪会いに行くよ～ラルラリラ (1回目は前後に、2回目は左右にジャンプ)

タオルを床に置いて前後・左右にジャンプして飛び越えましょう。

最初はゆっくりからスタートして、早いスピードでも挑戦してみましょう。



♪パプリカ～③を繰り返しておしまいです！

～ストレッチのねらい～

おうちでの子どもの様子をふと見ていると『座って勉強したり、本を読んだりする時間が短くなっている』『気付いたら床でゴロゴロしている』『寝転んだまま絵を描いたりテレビを見たりしている』などと感じることはありませんか？それは、コロナの影響で、散歩をしたり、外でおもいきり遊んだりするなど身体を動かす機会が少なくなり、身体の筋肉の動きが弱くなっていることが1つの原因だと考えられます。身体の筋肉は使わないとどんどん小さくなってしまいます。もしも1日寝たきりの状態にいるとすれば、筋肉は1日だけで3～5%も減少すると言われてています。

そこで、今回のストレッチは“全身を大きく使うこと”“おうちでも簡単に楽しく続けられること”を大きなねらいにしました。その他の細かいねらいについては下記のとおりです。少し長くなってしまいましたが、時間のある方はぜひ読んでみてください(^^)

*前後・左右での腕振り

・背筋や腹筋など身体を支える筋力を使うことで体幹（身体の軸）が安定し、姿勢をしっかりと保つ力が育ちます。また、腕を前後・左右にしっかりと動かすことで肩の可動域が広がります。

*身体をひねった動き

・身体の中心（軸）を越える動きは、身体の右・左を意識することにつながります。身体の右・左が分かってくると利き手が確立してきたり、左右の手で違う動きができるようになっていきます。すると、ハサミの使用や食事の動作（例えば、利き手で箸を持って、反対の手でお茶碗を持つ）といった左右非対称の動作の獲得にもつながります。

*タオルをまたいでジャンプ

・両足でジャンプすることでギュッと足の裏で踏ん張ることを意識できます。足裏の意識ができるようになると全身を支持したり、バランスが上手に取れるようになり、姿勢をしっかりと保つ力が高まります。

・目標のもの（今回はタオル）を越えてジャンプすることは、「どのくらいの力で飛べばタオルを踏まずに飛べるかな？」「ジャンプしすぎたから次はもう少し小さく飛んでみよう！」など運動の調整をする力を高めます。

運動は毎日続けることが大切です。しかし、最初から無理をしすぎると続かないし、身体もびっくりしてしまいます。無理のない範囲で、やってみよう！
楽しいな！と思えるペースで始めましょう(^^)
ぜひ、保護者の方も一緒にストレッチしてみてください！

