

4 ジュニア期からの コンディショニング教育

須賀雄一・うごきづくり代表、JCCAキッズスペシャリスト、Spine Dynamics
療法認定セラピスト

各年代の競技者や、一般のクライアントまで幅広い世代を対象にコンディショニングを実施している須賀氏。その中でも、ジュニア期におけるコンディショニングの重要性と必要性を現場で感じ、「うごきづくり」という教室を静岡県東部を中心に展開している。

生活環境の変化

子どもを取り巻く環境は、安全面を考慮するあまり、弊害を生み出してしまいました。それは、子どもの身体能力の低下です。

公園の遊具の種類は、事故の原因となるということで一時期からかなり減ってしまいました。また、携帯型ゲーム機がより楽しくなったことで、外に遊びに出ても公園の滑り台の上でゲームをするという光景をよく見かけるようになりました。

私は整形外科クリニックで勤めていた経歴があり、多くの外傷をみる機会がありましたが、印象に残っているのが子どもの骨折でした。ケガをしてしまった状況を聞くと、受け身さえ取れていれば、それほど大きなケガにならずに済んだのではないかと思ったのです。

公園で走り回り、不安定な場所でバランスをとる。遊具を使いこなすためにいろいろな身体の動かし方をする。その過程で失敗もあり痛い思いをする。痛い思いは味わいたくないですから、自然と危険を回避する身のこなしができるようになるはず。さらに子どもたちは、もっと面白い遊びをしたいという欲求から、

一つの遊びに自由な発想でルールを追加し、楽しむ力があります。そして、それに対応した身体能力を自然と身につけることができたのです。それらは、子どもの発育発達に必要なエッセンスの1つだと考えています。しかしながら、現状は違います。以前は子どもたちが勝手にやっていた遊びを、大人が教えてあげないといけないのです。場を提供してあげる必要がある。そこに目をつけて、子どものための「うごきづくり」という教室をつくりました。

うごきづくりとは

私は主に小学生へ「うごきづくり」を提供しています。低学年クラスと高学年クラス、時には学年関係なくひとまとめに実施することもあります。高学年になるとサッカーやバスケットボールのチームに入っている子も「うごきづくり」に参加してくれています。

この「うごきづくり」を始めようとしたきっかけは、先ほどもお話しした、受け身さえ取れていればケガを防ぐことができたのではないかと考えさせられた症例です。その子は野球をやっている子で身体を動かす



すが ゆういち

ことが苦手というわけではありませんでした。けれど受け身はとれない。野球の動きはできるが、その他の動きとなると身体の使い方がわからない。では、どうすればほかの動きがつかれるのか考えたところ、知らない動きをしようとしてもできないのは当たり前で、やったことがある動きならば身体は自然に動くと考えました。子どもたちには、あらゆる動きを経験をさせてあげることが重要なのだと気づいた結果、この「うごきづくり」という教室を開くことにしたのです。

「うごきづくり」では子どもたちに楽しく遊びながら身体を動かしてもらいます。今までにやってこなかった遊びを経験してもらおうのです。流れとしてはこうです。

- ①評価
- ②ウォーミングアップ
- ③トレーニング