

こともありますが、
 人数で行う教室です。
 とで楽しみも増えます
 芽生えて動きの質が上

夫すると動きが

よく外で走り回って遊
 近所の方には騒々しい
 と言われるくらいに遊
 。そうやって自分も多
 動きを経験してきたか
 では、子どもたちに面
 動きの発達を促すよう
 りを提供することが可
 っています。また、よ
 どもたちに教えるのに見
 ないのはまずいです。
 できるように、自分の身
 証を繰り返して、よい
 を自分で把握するよう
 ます。

り」の流れの中で、②
 ちにとっては遊びの時
 しては、最初の姿勢評
 されたコレクティブエ
 、それらを統合して使
 をする時間となります。
 むし」「ひこうき」。③
 り」「だるまさんが転
 的な種目となります。



写真4 腰にタオル(しっぽ)をつける

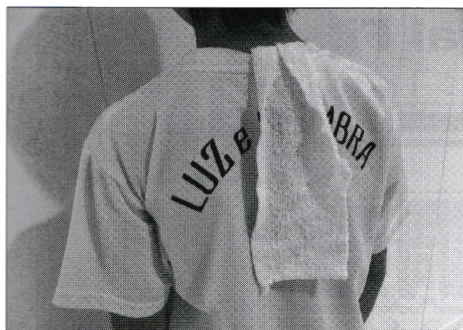


写真5 しっぽの位置を変えてみる

その中でも②はモノマネ遊びを中
 心に行います。「だんごむし」は脊
 柱の屈曲を、「ひこうき」は脊柱の
 伸展と肩甲骨の内転、股関節の伸展
 のうごきづくりとして行います(写
 真2、3)。子どもたちは、私の動
 きをマネしますから、私の日頃の鍛
 錬の成果が発揮されます。そして、
 ここでも骨模型を使った簡単な解剖
 学を落とし込みます。身体の中で骨
 がどのように動いているかイメージ
 できると、動きのキレがまた一段と
 よくなります。

③で実施する「しっぽ取り」は、
 紐やタオルをしっぽのように腰から
 垂らし(写真4)、追いかけてっこを
 しながらそのしっぽを引っ張って取
 るという遊びです。しっぽの垂らす
 場所が腰であれば、逃げるときには
 腰を相手から遠ざけるように動きま
 ず。そこでルールを変えて、しっぽ
 の位置を後ろ襟にすると上体を大き
 く動かして逃げるという動作に変化
 します(写真5)。このようにルー
 ルを変えることで、子どもの動きは
 自然と変わるのです。それをうまく
 利用して、ある関節をもっと使って
 欲しいと感じたら、こんな動きが入
 るようなルールを追加しようとい
 うように工夫次第で動きのバリエー
 ションが増えるのです。

もう1つわかりやすい例として
 「だるまさんが転んだ」では、移動

方法をハイハイだけというルールに
 すれば、みんな必死にハイハイで移
 動し、遊びを楽しみながら、肩甲骨
 と股関節の連動が身につく運動とな
 るのです。

時には、子どもたちのアイデアで
 ルールをつくってもらいます。子
 どもたちから学ぶこともあり、子ども
 ならではの発想には感心するばかり
 です。

ジュニア期から自分の身体に
 興味を持ってもらう

自宅での姿勢と「うごきづくり」
 中の姿勢はおそらく違います。私が
 見ている前では意識して綺麗にして
 くれます。そこで、親御さんの協力が
 が必要です。お子さんの姿勢の写真
 をメールでお送りして、現状、教室
 で実施した内容、そして不良姿勢に
 対する改善策を説明させて頂き、ご
 自宅での宿題をお手伝いしてもらえ
 るように促します。小学生年代から
 姿勢を気をつけるように習慣化して
 もらうことで、中学・高校時のスポ
 ーツ傷害を予防するコンディショ
 ニングの礎をつくることできるはず
 です。ジュニア期におけるコンディ
 ショニングとしては、関節をいかに
 動かすか、動いていない関節を見つ
 け、動かす量と質を向上させる。こ
 れが重要だと感じています。

そう考えたのは、高校サッカー部

のコンディショニング
 を担当していると
 きでした。高校生は、
 もう考えがしっかり
 していて、頭が固く
 なりつつあります。
 可動性が低下した関
 節を動かすよう指導
 しても、習慣として
 実施してくれないこ
 とが多いです。形と

して行っているフリ、
 やってるように見せるのがうまくな
 ってしまうのです。

ジュニア期から習慣化してもらい
 たいと説明するときに、歯磨きにた
 とえることがあります。小さい頃か
 ら教えられて歯磨きをやっていると、
 大人になっても自然と歯磨きをやり
 続けている。歯磨きは歯のコンディ
 ショニングです。それと同様に身体
 のコンディショニングも小さい頃か
 ら身に付けていってほしいのです。

競技力が上がる、競技経験が長
 くなる、年代が上がればコンディショ
 ニングとして行うことは必ず増えて
 いきます。ジュニア期から少しづつ
 コンディショニングに対する知識と
 技術を習得してもらうことで、スポ
 ーツ傷害を予防し、必要最低限の
 コンディショニングで済むような身体
 をつくっていく、ジュニア期に対
 して専門的なトレーナーがアプロー
 ーチすること自体が、今後を担うアス
 リートを守るコンディショニングとし
 て最大の工夫だと考え、活動してい
 ます。

(橋本紘希)

■メモ
 うごきづくり
<http://ugokidukuri.com>