

元気スマイルが集まる 公園で遊ぼう！

太陽も雲も元気いっぱい季節。

外遊びに笑顔が集まるこの時期にバテていてはもったいない！

今回は、公園を楽しみながらもっと元気に、楽しくなる遊びと身体づくりについて、パーソナルトレーナー派遣のSPOSTA(スポステ)、長尾周平代表とともにご紹介します。



親子で楽しく遊びながら基礎体力をつけよう！

子どもたちの生活習慣の変化や、交通量の増加、遊び場の減少などで思い切り体を動かして遊ぶ機会が減っている現代。遊具や広場など、敷地も広い大きな公園なら、思う存分遊べます。「子どもの基礎体力は遊びながらついていく」と長尾代表。

夏休みが明けると運動会も始まるので、夏の間に遊びながら基礎体力をつけておくと、2学期の運動会の練習もスムーズに乗り切れるかも。「まずは親子で一緒に公園に出かけてみて。子どもはうずうずして、自然に体を動かして遊び回るはず」と、多くの子どもたちの指導をしてきた長尾代表は断言します。



工夫して遊べば 運動能力がもっと伸びる！

実は、鬼ごっこやケンパなどの昔からの遊びを通して、「走る力」「柔軟性」「俊敏性」「バランス感覚」「ジャンプ力」「パワー」といった基礎体力がついていくのだとか。

「パーソナルトレーニングの際、『この動きをすると、ここが鍛えられるから、こういうトレーニングをやる』という、それを続けることができる子どもはほとんどいません。大人も難しいです。同じ運動量や動きでも、『じゃあ同じ動きをして僕の後ろを歩いてきて』という、ジグザグに歩いたり、遊びの要素を取り入れると、難なくできる。

できる、できないは体力や運動能力の問題というよりも、それをワクワク楽しめるか、というのがポイントです。難しく考えずにとにかく子



ロケ地／長居公園



暑い日が続いていますが、エアコンの効いた部屋で過ごしすぎて体がだるくなったり、動くのがおっくうになっていませんか？

太陽が輝き、空も高く流れる雲も刻一刻と表情を変え、美しい自然を感じることができるとこの季節。せっかくだから、公園に出かけて、豊かで元気な自然の息吹を感じませんか？生い茂った緑がそここで木陰をつくる大きな公園なら、ベンチで休憩したり、小川のせせらぎに涼を求めることもできるのでおすすめです。日焼け止めや飲み物を用意するなど、紫外線対策と熱中症対策をしっかりとして、気持ちいい公園の空気を吸い込めかけましょう。



どもと一緒に体を動かして遊びましょうよ」と長尾代表は語ります。

「鬼ごっこは鬼につかまらないよう、鬼の動きを見たり次にどう動くか予想しながら、自分の動きを決めて即動かなければなりません。判断力も必要ですから体も脳も鍛えられます。もともと、体を使うということは脳を使うこと。子どもの成長のためにも外遊びをおすすめします。」

遊びの際に、親が子どもを見て「足が遅い」「瞬発力がない」などと、大人の目線で判断してネガティブな言葉をかけないようにし、できたことをオーバーリアクション気味に賞賛してあげるのもポイントです。「鬼ごっこでつかまったら、あー、つかまっちゃったよ。絶対逃げ切れるとおもったのに」とか、球技でコントロールがうまくなくても、パワーあるなあ、などと、よいところを褒めてあげる。そうするとできないこともいつの間にかできるようになるものです。」

