

いきいきつうしん for All ⑨ 2026. 2月 平岡小教育相談だより

おはなしがきける・ケガが^へ減らせるからづくり

寒い日が続いています。ついポケットに手を入れてしまいたくなりますね。先生やおうちの人
「ポケットから手を出して」というのは、コケた時に手をついて顔や頭を守れるようにアドバイス
してくれているんですね。帽罩も災害時に頭を守る工夫のひとつです。(マスクのようにもなりますね)



今回は、集中力up、ケガを減らす心体づくりについて考えます。

子どもは頭が大きいから

子どもは、大人と比べて頭が大きい(バランスにたっている)ので、こけやすいです。
先生たちも、おうちの人も子どものころ、何度もこけてきました。こけながら「気をつける」経験も育ちます。
だけど、コケると痛いんですね。だから、「こけにくい」体の軸づくりができる遊びを紹介します。



【ひっぱりタオル】



【うしろむき】

【ひっぱりタオル】フェイスタオルなどでひっぱり
あ合います。倒れないようにバランスをとります。
あしは動かさないうえ円から出ないように
しましう。うしろむきも楽しいですよ。
「だるまさんが転んだ」も、体を
ひた!! と止めるあそびなので
おすすめです。

バランス感覚を育てよう



「そんきょ」

おすもうさんの「そんきょ」(和式トイレでしゃがむような姿勢)も、
バランス感覚 + 足首などを使う動きなので、大ケガを防ぐ
姿勢です。この「そんきょ」でひっぱりタオルあそびのように「押しあし」
をすると、いい姿勢となり、話を聞ける体づくりができます。ほかに「ハイハイ」

や「ぞうきんがけ」も、こけた時、パッと手をつく力につながります。



ハイハイの姿勢どうでも大きく動かして押さえて
すると、肩こりもほぐれやすくなります。

けがもこりも少なくできる遊び、ぜひやってみてくださいね。