

店頭から
「こんにちは」
第49回

子どもたちは
バンザイができない？
無茶をさせる勇気も大切



小学生にバンザイをさせると、ちゃんとできない…。しかも、前屈では、指が床に届かないのだとか。

手を上げてのけぞる子

小学生の子どもがいる母親に聞いてみました。すると、「そういうえばウチの子、バンザイ、できないかも」と、あまり関心がなさそう。自分の子どものからだや、身体能力も知ろうともしないから、こうした現実が問題になるのでしょうか。

そこで調べてみると、小学生の低学年で、バンザイができない子は、約3割もいるとの調査結果も。

腕が、真上にしっかりと手が上がらず、「真っ直ぐ上に手を上げて」というと、腹を出して、のけぞるんだそうです。その他、いくつもの、できないことがあるのだとか。

しゃがむことができない、かかとをぺたつと床に着けられない、かかとを床に着けると後ろへ転んでしまう…。

そもそも、しゃがむという言葉自体を知らないそうです。どうやら、和式トイレが少なくなっただけが原因ではなさそうですね。

子どもは、からだが柔らかいものと、思っていました。もつとも、関節周囲の組織が完成していない小さい子は、一見柔らかそうに見えるものの、関節が緩いだけですから、お間違いなさように。

「えっ、それでケガを？」

しかし、なぜなのでしょう？ 子どもの数が減った。外には遊ぶ場所がない。子ども

も同士で遊んでいても、ケガをしたり、させたりすると監督責任を問われかねない。変質者に狙われたら怖い…。

やはり、外で思いっきり鬼ごっこや、缶けりなどをしないため、柔軟性や敏捷性びんしょうせいに身につけられなくなっているのではないのでしょうか？

ケガの様子も、昔と違うようです。転ぶときは、手も足も出せずに、顔面から転ぶ。バスケットボールのバスの練習中、顔面でボールを受けてしまう…。

そういう子が大きくなって、クラブ活動を始めるとどうなるでしょう。関節の可動範囲が狭いことも手伝って、スポーツ障がいを起こす確率が、非常に高くなるそうです。小さいころ、遊んでいてケガをしても、からだの質量が

小さいため、ケガも軽くて済みます。「そんなこと、危ないからやめなさい」とばかりいつていないで、無茶もどんどんさせる勇気を持ちましょう。ただし、見守ることは忘れずに。

ちなみに、しゃがんだり、バンザイができない子には、ラクダ歩きと、クマ歩きをさせると、改善がみられることがあるようです。

ラクダ歩きとは、右前肢と右後肢、左前肢と左後肢がペアになる側対歩のこと。

一方のクマ歩きとは、右前肢と左後肢、左前肢と右後肢がペアになって同時に着地・離地する斜対歩のことです。



宮川薬局（宮城県仙台市）代表
薬学博士・薬剤師
みやがわとしじ
宮川季士先生

プロフィール／1976（昭和51）年、東北薬科大学卒業。'78（同53）年、同大学大学院修士課程修了。'87（同62）年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「新年あけましておめでとうございます。健康な1年をお過ごしください」