

子どもと一緒に♪ 体幹運動遊び

遊びながら
身体も一緒に鍛えよう

中遊びの時間に取り入れられる
体幹運動やストレッチをご紹介します！
室内でもスペースがあれば手軽にで
きる3つの体幹運動です。
子ども達と一緒に楽しみながら挑戦
してみてください！

1 ヨット

お腹に力がつくので全身の体幹がUP★
大人は背中から足先まで一直線になるよう意識するとGOOD。
子ども達と一緒に左右バランスよく両方行いましょう！

やり方

- 1 片方の腰を床につけて、脚を伸ばす。
手のひらを床に付けて支える。
- 2 息を吸ってお腹に力を入れ、
床につけていた脚と腕をピンと伸ばす。
反対側の腕もまっすぐ伸ばす。



POINT

目線はまっすぐ
正面を向く

POINT

手は脚にそわせて

POINT

腕をひねらないよう、
手のひらは外側に

POINT

肘は肩の真下辺り、
遠くだと体が持ち上げにくい

体幹がしっかりしてるかな？ お腹の力を見てみましょう!!
保育者は、安全を確認しながら一緒にチャレンジしてみてください。

2 コマまわり

POINT 目線は
お腹を見ること

やり方

- 1 両足の裏をくっつけ、両手で足を押さえたら、左右に揺れながら
左右どちらかにゆっくり倒れる。お腹の力を使いながら、
ゆっくり起き上がって来たら成功。
(小さなお子さんは手をつけて起きてもOK。)

注意

周りに広さを確保しながらゆっくり
左右どちらかに倒れます。
後ろに倒れてはいけません。



3 アザラシ

肩甲骨がほぐれ胸が開き、お腹やお尻にもほど良い負荷が気持ちいい♪
パソコンや事務作業で体がこわばった時のストレッチとしても効果的。

やり方

- 1 うつ伏せになり肩の下に手を置く。
- 2 腕を伸ばし上体を持ち上げ、
深呼吸をしながら10秒間キープ。



POINT

上を見ると
より胸が開き
呼吸しやすい

POINT

腕は肩の真下、
肘を伸ばす

POINT

つま先は閉じる



監修 さわだスポーツクラブ 澤田康徳

「さわだスポーツクラブ」取締役社長。
遊びながら「運動能力」「思考能力」「忍耐力」まで身につく「ABCプログラム」を提供。

<https://sawada-sc.com>

