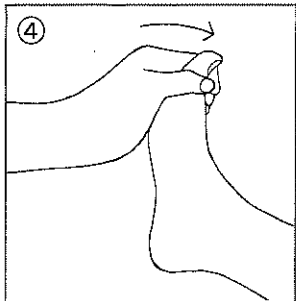
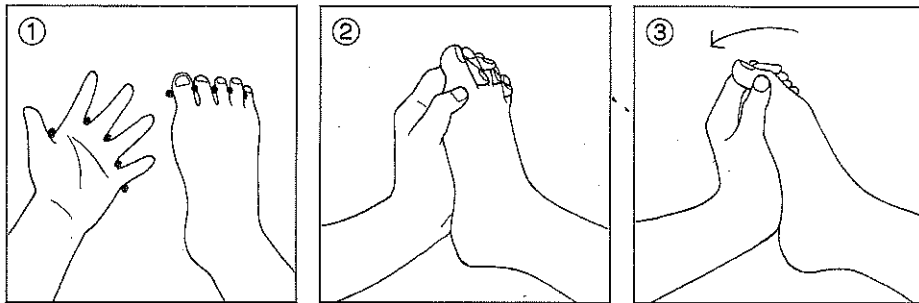


ほけんニュース

親子でやって みましょう ゆびのば体操

足の指をストレッチするためにつくられたのが、「ゆびのば体操」です。
子どもたちでも簡単にできるので、活動に取り入れている園もあります。
お子さんと一緒にゆびのば体操をしてみませんか？

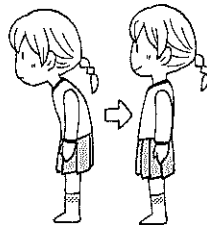


ゆびのば体操をする時の姿勢は、いす、または床に座って、片足をもう片方の足の上に乗せます。

- ①手の指のつけ根に、足の指先をはめ込みます。
- ②足の指と手の指を組みます。足の指は優しく握ります。
- ③指を組んだまま、優しく足の指を曲げて、5秒間そのまま保ちます。
- ④次に、指を組んだまま、足の指を優しく反らせ、5秒間そのまま保ちます。反対の足も同じようにします。
- ①～④の動作を、左右それぞれ10回ずつ行います。

ゆびのば体操の効果

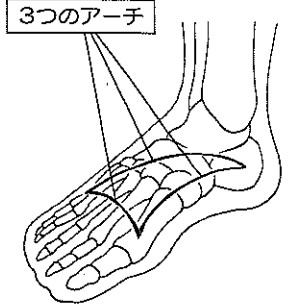
ゆびのば体操を続けていくと、足の指がしっかり広がって、力いっぱい踏ん張れるようになります。立つ時に体が安定して姿勢がよくなったり、足が速くなったり、片足立ちがうまくなったり、転倒しなくなったりと、さまざまな効果があります。



足は脳と体を支える土台

わたしたちの足は、重い脳や体を支える大切な働きがあります。足の指をしっかり広げて3つのアーチをつくることで、安定して立つことができます。

足の指は、曲がる力の方が伸ばす力よりも強いので、放っておくと曲がってしまいます。ゆびのば体操を毎日続けていくことで、少しずつ足の指の間が広がっていきます。



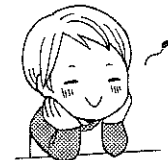
足の指を使う運動



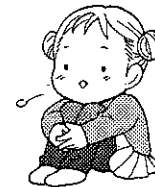
日頃から足の指を意識して使うことも大切です。足指でじゃんけんをしたり、タオルを足の指でたぐり寄せたり、ほかにも、はだしでぞうきんがけをすることも効果があります。

幼児期から
気をつけたい

体に負担をかける姿勢の癖



片手または両手でほおづえをつく。



ひざの上にあごを乗せる。



寝転がって絵本を読んだりゲームをしたりする。

日頃やってしまいがちな姿勢の癖が、体に影響を及ぼすことがあります。体に負担をかける姿勢の癖を知って、避けるようにしましょう。