

# 〈柔軟性〉を身につける遊び

## 意識的に体を伸ばす “ストレッチ”で〈柔軟性〉高める

一般的に、体が柔らかいことを〈柔軟性〉が高いといいます。逆に、体がかたいことを〈柔軟性〉が低いといいます。〈柔軟性〉が低いと、体の各部位の動きが制限されて、けがをしやすくなります。意識的に体を伸ばすこと（ストレッチ）で〈柔軟性〉を高めていくことができます。



### □ジャンケン脚開き□ (柔軟性など)

足をそろえて、向かい合って立ちます。2人の間は、じゃんけんができるくらい。じゃんけんをして、負けた人は、かかとを軸にしてつま先を左右に開きます。次に負けたら、今度は開いているつま先を軸にかかとを開きます。

ハの字と逆ハの字を交互に作るようにして、足を開いていきます。どんどん足を開いていって、がまんできなくなった人が負けになります。体が柔らかい人が有利になるゲームです。



### □リンボー□ (柔軟性など)

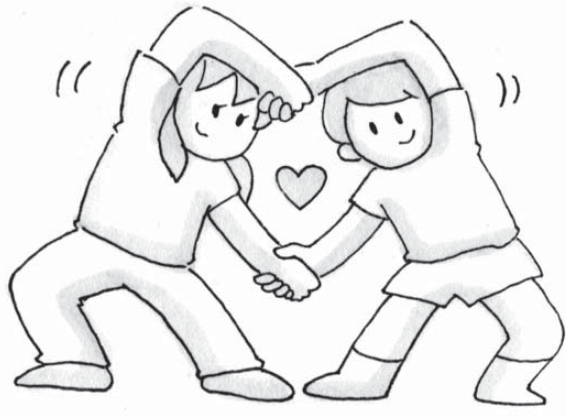
バーの代わりに、腕を使う“リンボー”です。一人は、肩の位置で腕をまっすぐ横に伸ばします。もう一人は、上半身を後ろにそらし、リンボーダンスの要領で、腕にふれないように通り抜けます。腕の高さは、少しずつ低くしていきます。



### □いろいろな形を作ってみよう□ (柔軟性など)

2人が横に並んで立ち、右手と左手、左手と右手を握り、横に引っ張りあう形になります。2人の体の間にできる空間をさまざまな形に変えてみます。丸、ハート形、ひし形など。

次は、2人で漢字の1字を作ります。互いに手を結びあわなくてもかまいません。一人は“へん”をもう一人は“つくり”を表現します。一人で作れる漢字もあるかもしれません。



### □V字バランストンネルくぐり□ (柔軟性・筋力など)

腰を支点にして、伸ばした両脚と上半身で“V”の字を作ります。V字バランスでできた両脚の下のトンネルを、脚にふれないように、はいはいや、床におなかをつけてはうようにして通り抜けます。ケンケンで背中のおしりをまわり、もう一度正面に来たときは、おろした脚の上をジャンプで飛び越えます。

最初のうちは、手をつけて体を支えてV字を作ってもかまいません。

### □柔軟性□

ひざを伸ばしたままで体を前に倒して、手先がつま先につくように体を曲げることができる、両脚を左右に大きく広げて腰を地面につけることができる——体を深く曲げたり、大きく伸ばしたりする動作ができる“体のやわらかさ”のことを〈柔軟性〉といいます。

〈柔軟性〉が低い——体がかたいままの生活を送っていると、基礎

代謝の低下や血行不良におちいりやすくなります。そして、最も重要なことは、体がかたいと、体の各部位の動きが制限されて、けがをしやすくなることです。相撲の力士も、地面に大きく両脚を広げてすわり、体を前に倒していっておなかを地面につける練習（また割り）をすることで〈柔軟性〉を高めています。