

〈バランス〉を身につける遊び

身体を安定させる〈バランス〉は姿勢や動きの基本となる力です

〈バランス〉(平衡性)は、どれだけ安定して身体を支えられるかということです。姿勢や動きの基本となる力です。自らをバランスが悪い・崩れた状態におくと、自然に体勢を立て直そうとする力が働きます。崩れたバランスを立て直す経験を重ねることで、〈バランス〉を保つ力を高めます。

□コサックダンス□ (瞬発力・バランスなど)

両手をつないで、向かい合って立ちます。絶対に手を離してはいけません。自分の足を踏まれないように、相手の足を踏みます。守る⇄攻めるが、めまぐるしく入れ替わるので、バランスだけではなく一瞬の動きが大切になってきます。3~5人で楽しむこともできます。



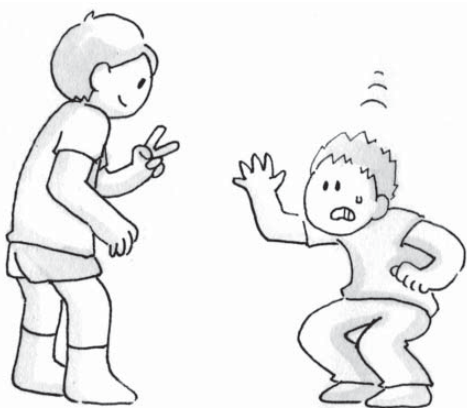
□脚持ちジャンケン□ (バランス・筋力など)

向かい合って立ちます。互いに左(右)脚を相手の腰の横に置くようにあげて、持たせます。相手の片脚をもって、片足立ちになります。この姿勢のままじゃんけん。勝った人は、脚を地面に下ろし休めます。慣れてきたらこの姿勢のまま、スクワットをやってみよう。



□じゃんけんちぢみ□ (バランス・筋力など)

向かい合って立ち、じゃんけんをします。負けたら、少しひざを曲げて小さく縮みます。勝った人はそのままです。じゃんけんを繰り返して、負けるたびに体を縮ませます。さきにしゃがむ姿勢になったほうが、負けです。勝ったからといって、縮んだ姿勢を元に戻すことはできません。



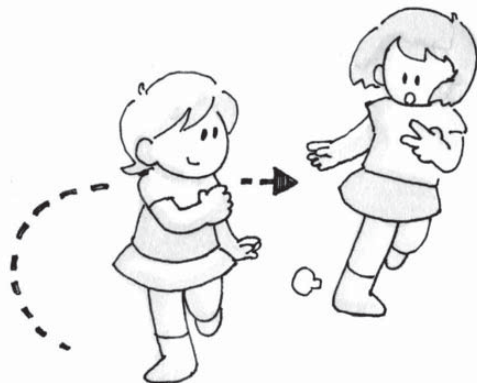
□手押しバランス□ (バランス・瞬発力など)

両脚をそろえて、向かい合って立ちます。手のひらを相手に向けて、胸の前に両手をおきます。2人の間の距離は、手を伸ばしたら相手にふれるくらい。互いの手のひらを押し合せてバランスを崩させ、足が地面から離れたら負けになります。手のひら以外の体にふれるのは反則です。相手が押ししてくるときに、手を広げて押せないようにするフェイントもOK。勢いあまって、勝手にバランスを崩してくれます。



□じゃんけんケンケン□ (バランス・筋力など)

向かい合って立ち、じゃんけんをします。負けた人は、勝った人のまわりをケンケンで1周します。ちょっと離れた場所を指示してタッチして帰ってくる、右回りで1周したらのちに左回りでもう1周する、というようにアレンジできます。土俵を決めて、ケンケンの体勢で相撲をする「ケンケン相撲」もできます。腕を組んで、肩で押すようにします。バランスを崩そうとする力と、保とうとする力がぶつかりあうので、〈バランス〉を育てるのに役立ちます。



□バランス□

〈バランス〉の能力を高めるには、自らをバランスが悪い状態におくことが必要です。人間は、バランスが崩れると自然に姿勢を立て直そうとする力がはたらきます。その力を繰り返し経験することで、〈バランス〉を鍛えることができます。

2本足で立っている人間が、けんけんのように片足立ちになると、それだけで不安定な体勢になります。Sケンのように、けんけんを取り入れた〈あそび〉もたくさんあります。

日常生活でも、片足立ちの姿勢で靴下をはいたり脱いだりする、電車のなかで立っているなど——〈バランス〉を身につける動作はいっぱいあります。