

お子さんの運動量が気になりませんか

コロナ感染症や熱中症の予防で運動に制限があり、十分な運動量が確保できていないのではと筆者は心配しています。子どもの運動量は、一人一人違いがあり、個人差があります。子どもの運動量が一番わかっているのは家族ではないでしょうか。一般的に運動量は、移動距離や振動数（歩数計測）で把握することができます。日々の忙しさでお子さんと過ごすことができないという方には、次のような運動をお勧めします。ちょっとした運動ですが、お子さんの心臓がドキドキしていたり、呼吸がスースーハーハーと言っていたりしたら、生活習慣を考えた方がよいかもしれません。

① 『パンダウサギコアラ』

これは、NHKの『おかあさんといっしょ』で紹介されたものです。「おいでおいでおいでおいで」「パンダ」「ウサギ」「コアラ」と繰り返し言って、それに合うポーズをします。パンダの時は人差し指と親指で丸を作り、目の前に移動させます。ウサギの時は、両手を頭に移動させます。コアラの時は、両手を前に出し、大きな円を作ります。インターネットでも紹介されていますので参考にしてください。



② 『一本橋こちょこちょ』

昔からある遊びです。お子さんを寝かせ、「一本橋こちょこちょ」と言いながら、脇の下や足の下をくすぐります。くすぐるので、笑ってしまいます。



③ 『電車ガタンゴトン』

正座になります。お子さんを膝の上に乗せます。そして、「ガタンゴトン」と言いながら、膝を揺らせます。次に、「ゴトン」というタイミングで膝を開きます。すると、お子

さんが床にストンと落ちます。お子さんは、痛いと同時に意外な展開に驚き、喜ぶと思います。「ゴトン」のタイミングは変化させた方がよいです。お子さんは、どのタイミングで落とされるんだとワクワクします。「ゴトン」のタイミングで膝を開かなくてもよいです。いろいろと試してみてください。座布団を敷くと、痛さも軽減します。怪我には十分に注意してください。

