

# 体幹を鍛える運動遊び

NPO法人運動保育士会  
指導員 比田井佑介

# 体幹を鍛える運動遊び

## 目次

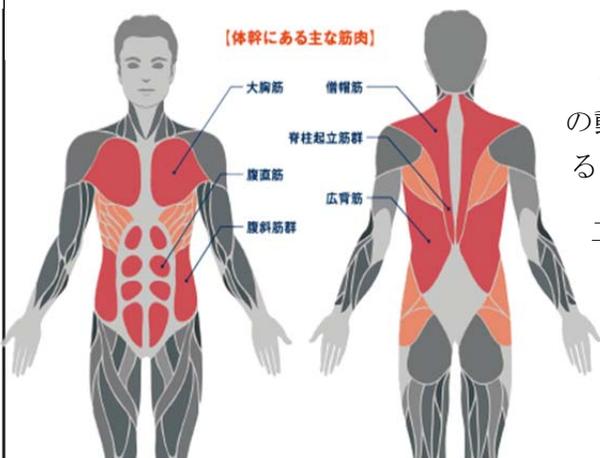
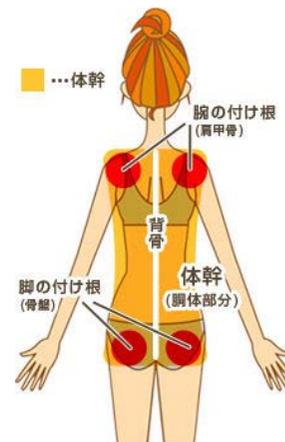
- ① 体幹とは
- ② 体幹の筋肉群
- ③ 体幹を鍛えるメリット
- ④ 3・4・5歳児向け遊び
- ⑤ 0・1・2歳児向け遊び
- ⑥ おすすめの本

# ① 体幹とは

「体幹」とは、文字通り「体の幹」のことを意味します、人間の身体の頭部と四肢（左右の手足）を除いた部分を指すのが一般的で、身体のコア（中心）となる部分です。

お腹周りをイメージされるかもしれませんが、腹筋だけを指すのではなく、背中や腰周りも含めた胴体の中心部全体と考えていただければよいと思います。

体幹は、骨と筋肉からなり、体幹を構成する骨には、骨盤、背骨、肋骨、肩甲骨などがあります。そして、その周囲を取り巻くたくさんの大きな筋肉があり、それぞれ役割も違います。



体幹の役割は主に三つあり、一つ目は、姿勢を維持し支える役割です。人間は直立二足歩行をします。四本足の動物はお腹が垂れていますが、ヒトは動物のように垂れていません。これは内臓を包み込むように存在している体幹の筋肉のおかげで、姿勢を維持し支えるのに体幹はとても重要です。

二つ目は、動きを生み出す土台としての役割です。体幹は身体を前後左右に曲げたり、ひねったりするのに必要です。多くの動作は、四肢の動きをともなって行われますが、まず体幹部の筋肉が動き、それに連動して腕や脚の筋肉が動きます。このように手足の動きを生み出す元になっているのが、体幹の力強い動きです。

三つ目は、軸としての役割です。ボールを投げたり蹴ったりするなど、動作の大きい手足の動きを行う為には、体幹のひねりや安定が不可欠です。

子どもの姿勢について、椅子にしっかり座れずに時間とともに体が崩れて長い時間保持できない。紙に字や絵を書いているときに背中がぐにゃぐにゃして体が傾いていたり、机に肘をつき、あごを乗せたり腕に寄りかかったりして座っている。座っていて「疲れた」や「しんどい」という訴えが多いような状況が見られる場合、体幹の発達が不十分なことが原因と考えられます。



子どもたちには、特に外遊び（固定遊具・鬼遊び・木登り）や柳沢運動プログラムにある這う動き（クマ・ワニ）・跳ぶ動き（カンガルー・カエル）などの遊びをたっぷりとおこなわせてあげるのがいいでしょう。

## ② 体幹の筋肉群

広い意味での“体幹”

### 胴体

胸郭

(肩甲骨やろっ骨まわり)

+

脊柱

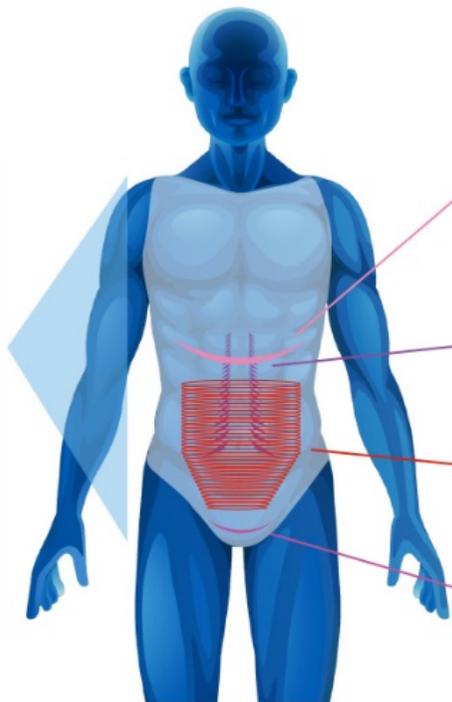
(背骨まわり)

+

インナーユニット  
& 腹部周辺

+

骨盤  
& 股関節周辺



狭い意味での“体幹”

### インナーユニット

横隔膜

(肺の下)

+

多裂筋

(背骨を支える)

+

腹横筋

(腹部深層・コルセット状)

+

骨盤底筋群

(骨盤最底部・ハンモック状)

ら成り立っています。

体幹と呼ばれる筋肉群には、身体を支え安定させる深層筋（インナーマッスル）、身体を動かす表層筋（アウターマッスル）があり、この2種類の筋肉を総称して体幹筋と呼びます。

深層筋（インナーマッスル）と表層筋（アウターマッスル）の違いを簡単に説明しますと、深層筋とは身体の深いところにある小さい筋肉のことで、背骨一つ一つの安定性に重要となってくる部分になります。表層筋は身体の浅いところにある大きい筋肉のことで、体幹全体を力強く動かすことや、体幹をひとかたまりに硬くする部分になります。

これらは、どちらも重要な筋肉になってきます。

インナーマッスルと呼ばれる深層筋は、横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋群の4つの筋肉から成り立っています。

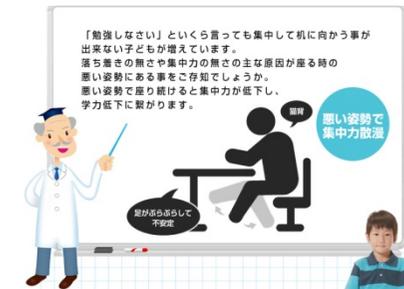
次にアウターマッスルと呼ばれる表層筋は比較的大きな筋肉群で脊柱起立筋、腰方形筋、腹直筋、腹斜筋の4つの筋肉か

### ③ 体幹を鍛えるメリット

体幹を鍛えるメリットはたくさんあって、正しい姿勢をキープできるようになること、動きを支える土台が強くなるので運動能力がアップすること、軸が強くなるのでバランスを保ちやすくなり怪我を防ぐことができること、正しい位置に内臓が維持できるので消化や代謝の低下を防げる体幹を鍛えることで子どもの生活や運動にとっても役立つことが分かります。

特に良い姿勢をキープできるようになるのは運動だけではなく学習にも役立ちます。机に向かって勉強していると背中が丸くなり頭もどんどん下がっていきます。

そのような姿勢では血行も悪くなるため脳に向かう血流も悪くなって集中力も続かなくなり、学習能力も低下してしまいます。体幹を鍛えて子どもが正しい姿勢をキープできるように導いてあげましょう。



#### 1. 姿勢の維持が出来る

姿勢を司っているのは、背骨から腰にあたる脊柱。この太い骨のまわりにある体幹部の筋肉をしっかり強化することで、脊柱が安定。結果、背骨が前後にゆるいS字カーブを描く理想の姿勢を維持できるようになり、体のゆがみも解消されます。

#### 2. 運動能力をアップさせる。

運動能力がアップするには、丈夫な体が必要不可欠です。

強くしなやかな体幹を持つと、全身の衝撃を吸収することができます。相手からぶつかられても、安定して受け止め、その力を逃がすことができます。結果、故障が起こりにくくなります。

#### 3. バランスを保ちやすくなり怪我を防ぐことができる。

バランスボードやバランスボール、ストレッチポールを組み合わせることでバランストレーニングを行うようになるのが一般的です。バランス感覚を鍛えるという事は、身体の

バランス調整や姿勢を整える際に必要な筋肉を刺激することになり、やがては姿勢維持に繋がってくるのです。

姿勢が保たれると、転倒するリスクも下がり、怪我に繋がりにくくなるのです。

#### 4. 姿勢が維持されると、勉強の集中力UPにも繋がります。

悪い姿勢が続くと、体の不調も起こりますが、学力の向上が見込めません。正しい姿勢を作ることで、副交感神経が高まり、脳が活発になり、結果として学力向上への近道となる。姿勢を維持するには、体幹を鍛えることが重要になってくるのです。

# ④ 3・4・5歳児向け遊び

柳沢運動プログラム



インナーマッスルを鍛える遊び

図19

① すもこの四股をふむ



② そんきょ 蹲踞の姿勢

③ 肩入れ



④ バランスボール

ストレッチ編  
子どもストレッチ①

回数目安  
20回

だるまの動きを  
動的ストレッチに役立てる

## だるま転がし

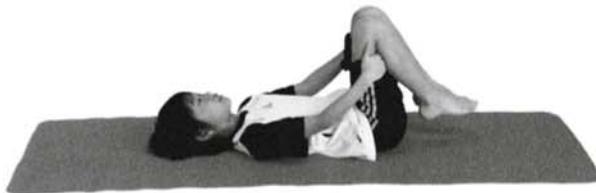
姿勢 ジャンプ力 走る

ここに効く！

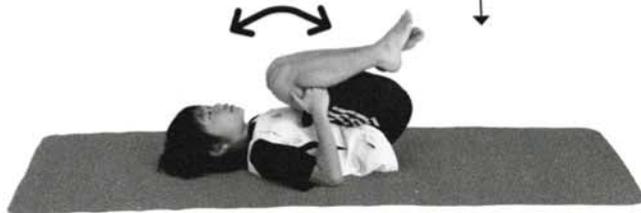
腰背筋群

### 1 仰向けで膝を抱える

仰向けの状態です。両手で膝の下を支えます。



### 2



### 転がるように体を動かし続ける

膝を抱え込みながら、上半身側に体重をかけます。続いて体重を下半身側に。反動をうまく使って、だるまが絶えず転がっているかのように、この動作を繰り返しましょう。

バランスボールを使って  
良好な腰椎アーチを形成する

## だんご虫

ストレッチ編  
子どもストレッチ①

回数目安  
30秒

姿勢 ジャンプ力 走る

ここに効く！

腰背筋群



### ボールを抱え込みその状態を保つ

バランスボールを抱え込むようにしてうつ伏せになり、体重を預けます。そして30秒ほど、その状態を維持しましょう。このストレッチで腰椎に自然な湾曲を作ることによって、腰背筋を良好な状態に保つことができます。

バランス&体幹編  
ヘアエクササイズ①

回数を目安  
左右30～90秒  
2～3セット

最も基礎的な  
バランストレーニングの一つ

## 片脚バランス

投げる サッカー 姿勢 ジャンプ 走る

1

### 目隠しの状態で 片脚立ちに

子どもだけアイマスク（タオルなどで代用しても可）で目を覆います。子どもと一緒に片脚で立ち、秒数を数えながらバランスをとりましょう。



2

### 逆の脚に変えて バランスを保つ

逆の脚に変えて同じ動作を行います。もし子どものバランスが崩れそうになったときはお父さんが助けてあげましょう。



体を飛行機に見立てた  
バランス系トレーニング

## プロペラバランス 競争

バランス&体幹編  
ヘアエクササイズ①

回数を目安  
左右20秒  
2～3セット

投げる サッカー 姿勢 ジャンプ 走る

1

### 座布団の上で 両手を広げ片脚で立つ

床に座布団を敷いて、その上に両手を広げながら片脚で立ち、バランスを保ちます。



### 体をひねる 逆方向も同様に

どちらかの方向に体をひねりましょう。続いて逆の方向にも体をひねってください。もう片方の脚でも同様に。どちらが長くバランスを保てるか、子どもと競争しましょう。



## 13 ギッコン バッタン

〈準備するもの〉

棒（又はタオル）。 手つなぎでも可。

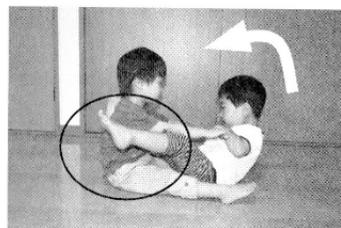
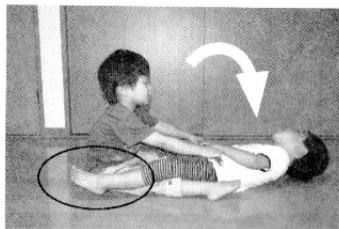
棒の太さの目安……子どもの親指と人差し指で輪を作った太さ

### あそび方 その1

① 2人で向かい合ってタオル（又は棒）を持って床に座ります。

② 2人交互に床に寝たり起き上がったたりしながら遊びます。

仰向けに寝た相手が起き上がるまでタオル（又は棒）をしっかり握って支えます。



筋力が付くと、足を浮かさずに起き上がれるようになります。

【特にこの遊びを勧めたい子ども】

- ・握力が弱い
- ・腹筋が弱くて便秘になり易い

### あそび方 その2

① 大人の足で子どもの足を軽く抑え、握らせた棒を交互に引き、子どもが起き上がるのを待ちます。



親指と人差し指が対向しています。

頭を起こしたまま床まで保てます。



首の立ち直りが弱いと起き上がる時に頭が下がったままです。

【この遊びのポイント】

1. 握る手の指は対向していますか？（握りの発達参照）
2. 起き上がる時に頭が下がり、身体をくねらせていませんか？
3. 床に仰向けになる時、頭を起こしながらそっと床に着けますか？

【この遊びを楽しめない子どもには】

- ・「魚つり」で握力と一緒に首を支える力を育てましょう。

## 4 寝返りあそび

### あそび方

- ①仰向けになって両手をつなぎます。
- ②2人で手をつなぎながら片足を交差させ、同じ方向に回転します。  
(足の親指で床をとらえます)
- ③片足を交差させ、足の親指で床をとらえながら回転を続けます。
- ④手をつないだまま、②③をくり返し遊びます。
- ⑤反対側にも寝返って遊びます。

#### 【特にこの遊びを勧めたい子ども】

- ・首を支える力が弱い
- ・転び易く転んだ時に手が出ない



足の親指で床をとらえます。

こちらの膝は伸びています。

#### 【この遊びのポイント】

1. 床に背中を着けて、足だけを交差できますか？
2. 二人で一緒に回転できますか？

#### 【この遊びを楽しめない子どもには】

- ・P.138 ステップ①の「からだのもみほぐし」をして体の柔軟性を高めましょう。

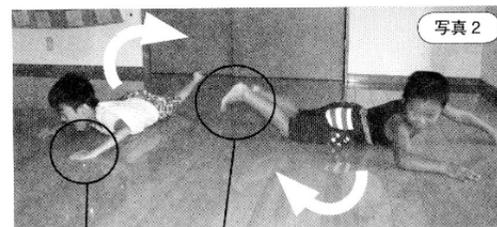
## 2 旋回あそび

### あそび方

- ① 2人でうつぶせになって向かい合います。(写真1)
- ② 「スタート」の掛け声で、互いに右周りに旋回をします。(写真2)
- ③ 顔の合った時に、右手で「タッチ！」して握手をします。(写真3)
- ④ 反対回りして同じように「タッチ！」して握手をします。  
※パートナーを替えて遊びます。

#### 【特にこの遊びを勧めたい子ども】

- ・うつぶせが苦手
- ・手の動きが悪い
- ・足の親指で蹴る力が弱い



←お腹を着いたまま  
手と足の指の蹴りで  
回ります。

指が伸びています。

親指で蹴っています。



#### 【この遊びのポイント】

1. 手は開いていますか？
2. 足の親指で床を蹴っていますか？

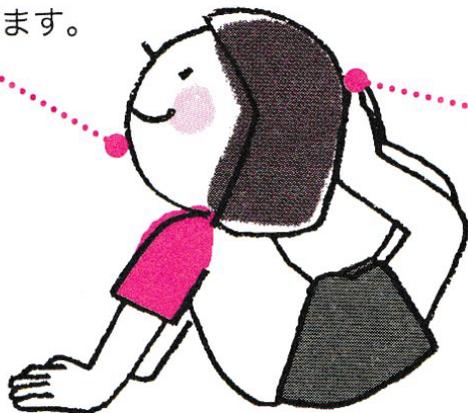
#### 【この遊びを楽しめない子どもには】

- ・P.144の「オットセイ」から始め、手で身体を支える力を付けましょう。

## アザラシ



あごを上げます。



頭につかないときは、無理しないようにしましょう。

))  
エビ

## カメ

足首をしっかり持って行きます。



# Core Kids Gymnastics

## コアキッズ体操、完成!

子ども達にキッズコアコンが大切なことは分かったけれど…。でも、保育園や幼稚園、家庭ではどんな風にやったらいいの？ そんな声に応えるべく、JCCA MT・宮田拓先生を中心とした「コアキッズ体操開発チーム」が、キッズコアコンの要素が詰まった「コアキッズ体操」を完成させました！呼吸から立ち上がりまでの一連の発育発達をエクササイズパッケージにした「コアキッズ体操」。いつでも、どこでも、誰でも、簡単に子どもの可能性を引き出せるエクササイズです。

### 狙い チーター体操

肩や肩甲骨周り、足の指やハムストがしっかりと使えるようになる。

赤ちゃんの運動 高遠い運動

やり方

- ①高遠いでカラダを前後に揺らす(1234)
- ②前に進む(5678)
- ③高遠いでカラダを横に揺らす(2234)
- ④バックで戻る(5678)

### 狙い ネコ体操

空中での体幹の安定と重心移動、肩甲骨・股関節がしっかりと使えるようになる。

赤ちゃんのハイハイ運動

やり方

- ①四つ這いでカラダを前後に揺らす(1234)
- ②前に進む(5678)
- ③四つ這いでカラダを横に揺らす(2234)
- ④バックで戻る(5678)

### 狙い ペンギン体操

股関節がしっかりと使えるようになる。

赤ちゃんの運動 膝立ちの運動

やり方

- ①膝立ちで左右にステップ(1234)
- ②まえに進む(5678)
- ③左右にステップ(2234)
- ④後ろ歩きで戻る(5678)

### 狙い ダルマ体操

骨盤の動きを良くし、股関節・体幹が上手に使えるようになる。

赤ちゃんのおすわりの運動

やり方

- ①足の裏を合わせたリング座位で両手を横に伸ばして左右に重心移動(1234)
- ②おしり歩きで前に進む(5678)
- ③リング座位でカラダを前と上に重心移動(1234)
- ④おしり歩きでバック(5678)

### 狙い えんぴつ体操

体幹の筋をバランス良く使えるようになる。

赤ちゃんの寝返り運動

やり方

- ①両手・両足を伸ばして仰向けまで寝返る(1234)もとの位置に戻る(5678)
- ②両手・両足を丸めて横に倒れながら寝返って仰向けになる(1234)
- ③逆に寝返ってもとの位置に戻る(5678)

### 狙い グーパー体操

お腹の筋肉をしっかりと使えるようになる。

生まれたばかりの赤ちゃんが、泣いたり足や手をバタさせたりする運動

やり方

- ①あお向けに寝て大きな声で数を数える(12345678)
- ②両手両足を丸めて(1234)両手・両足を開いて(56)元に戻る(78)

この一連の運動が、**重心の安定と「まっすぐ立てる」ことにつながります**

Vサインマはいポーズ!

**おしまい**

協力：ナール / 黒木あいちゃん (A・C・T 体育指導部 1 年生)

**Finish!**

### 狙い ロケット体操

足の指・下肢をしっかりと使い、バランス良く立ち上がれるようになる。

赤ちゃんの運動 立ち上がり運動

やり方

- ①蹲居の姿勢で両手を横にひらき(12)
- ②胸の前で腕をクロス(34)
- ③両手を開きながら立ち上がる(56)
- ④両手を開きながら蹲居にもどり胸の前で腕をクロス(78)
- ⑤これを2回繰り返す

### 狙い ワニ体操

体幹で上手に重心移動し、四肢を協調して動かせるようになる。

赤ちゃんの腹ばいの運動

やり方

- ①肘と膝をカラダの横で合わせて戻す(12)逆の肘と膝を合わせて戻す(34)
- ②それを早く繰り返す(5678)
- ③①と②を繰り返す

### 狙い ひこうき体操

肩甲骨回りや背筋群・股関節伸筋群がしっかりと使えるようになる。

赤ちゃんがうつぶせて手遊びをしたり、カラダをそらしたりする運動

やり方

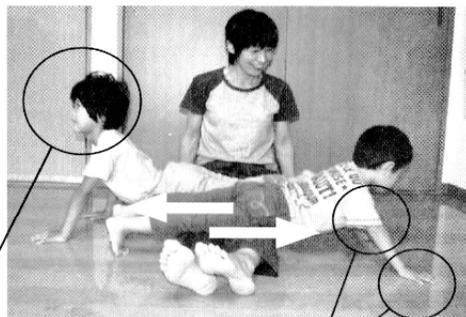
- ①肘でカラダをささえ右手を速くに伸ばす(12)左手を速くに伸ばす(34) 両手・両足を上げカラダをそらす(5678)
- ②①を繰り返す

## ⑤ 0・1・2歳児向け

### 3 膝でゆらゆら

#### あそび方 その1

- ①大人が足を伸ばして座ります。
- ②大人の足の太腿に子どもの足を乗せて腕立て状態にし、両手で身体を支えます。(下の写真)
- ③大人の足を左右に揺すり、腕立てした子どもの両手に負荷がかかります。
- ④子どもの好きな歌をうたいながら行います。1曲歌ったら終わりにして抱きしめます。



顔が上がります。

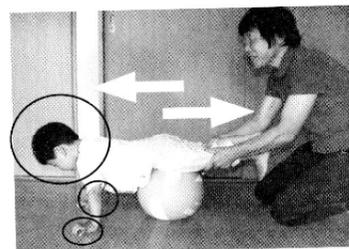
肘と手指が伸びています。

#### 【特にこの遊びを勧めたい子ども】

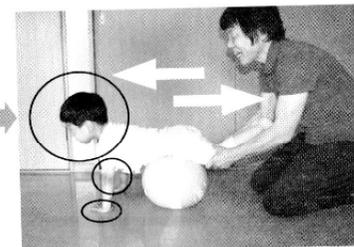
- ・首を支える力が弱い
- ・手の開きの悪い子ども
- ・よだれの出る子ども

#### あそび方 その2

ボールの上に子どものお腹を乗せて(写真参照)、腕立てした子どもの両手に負荷がかかるように前後に揺すります。



あそび始める前のC君。



いろいろな「はう運動あそび」をしてから10分後に同じ遊びをしました。顔が上がリ、肘が伸び、手が開いて指も伸びています。

※上の写真を比較すると分かるように「はう運動あそび」の効果は短時間でも表れます。けれど、継続しないとすぐに戻ってしまうので、毎日遊んで筋力を育てましょう。

#### 【この遊びのポイント】

1. 手を床に着けた時に顔が上がリ、手は開き、更に指も開いて伸びていますか？
2. 肘を伸ばして手の力だけで支えていられますか？
3. 身体をゆすられても手で支えていられますか？

#### 【この遊びを楽しめない子どもには】

・P.144の「オットセイ」やP.146の「旋回あそび」など手で身体を支える遊びを多く取り入れましょう。

## 18 椅子倒立

〈準備するもの〉

椅子などの足を上げられる物

### あそび方

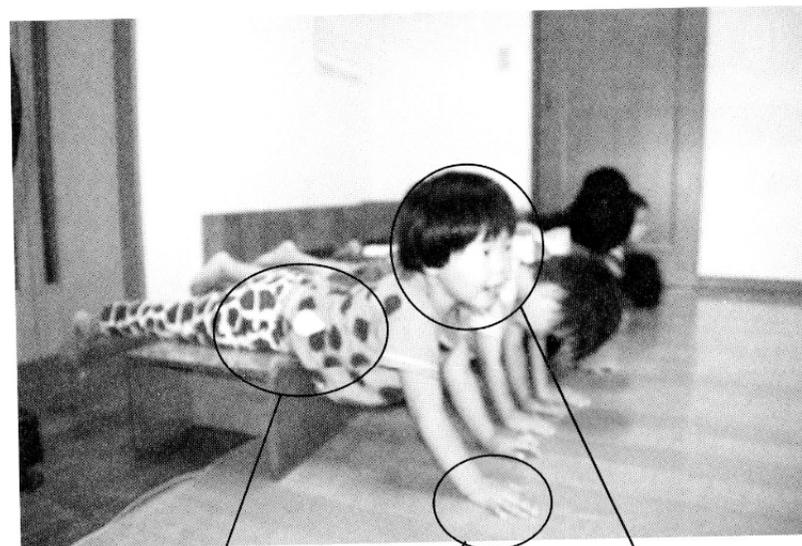
- ①椅子を並べます。
- ②椅子の上に子どもの両足を上げて、手で身体を支えられる位置まで椅子を合わせます。
- ③大人も子どもと向かい合いつぶせになって子どもの名前を呼びます。呼ばれた子どもは片手を挙げ、「はい」と返事をしてあそびます。



はい

#### 【特にこの遊びを勧めたい子ども】

- ・首の立ち直りが悪い
- ・手の開きが悪い
- ・腕で上半身を支える力が弱い
- ・握力が弱い



手が開きます。

顔を上げられます。

※子どもの筋力に合わせて  
椅子で身体を支える場所を  
胸→お腹→膝へと  
ずらしていきます。

#### 【この遊びのポイント】

1. 背筋を伸ばし、両手で身体を支えられますか？
2. 手が開きますか？
3. 顔が上がりますか？

#### 【この遊びを楽しめない子どもには】

- ・ステップ2の「へそつきばい」で腕の力をつけましょう。

## 6 魚つり



タオルで



棒で2人一緒に

### 〈準備するもの〉

タオル又は棒（木の枝でも可）

棒の太さは子どもの握力に応じて変えます。

### あそび方

①大人がタオル（又は棒）を持ち、子どもが両端を握ります。

②大人がタオル（又は棒）を引き、子どもの体を滑らせます。

### 留意点

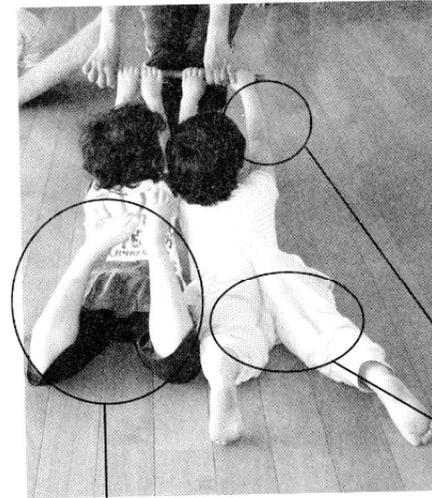
タオル（又は棒）を引く時は、子どもの握力に合わせて大人が膝を床に着いてゆっくり引く（写真1参照）、立って歩いて引く（写真2参照）、又は、走って引くのかを変えます。

子どもの握力の見極めについては、P.108の「握りの発達」を参考にしてください。

### 【特にこの遊びを勧めたい子ども】

- ・手の握りが弱い
- ・全身の脱力ができない

### 魚つり遊びでの筋力の弱さの表れ



筋力の弱い子どもは、棒を握る時、手だけでは支えられません。そのため肘を曲げて力を補い、更に肘に力が入ると足にも力が入ってしまうため、膝が曲がってしまいます。



握力が弱い子どもは、棒を引くと引っ掛けるような握り方になってしまい、手が離れやすいです。

筋力の付いている子どもは肘も膝も伸びます。

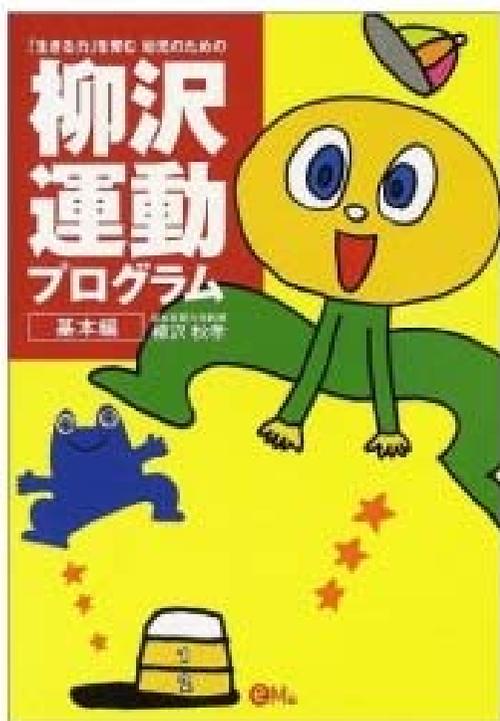
### 【この遊びのポイント】

1. 棒をしっかり握っていますか？
2. 肘が伸びていますか？
3. 膝が伸びていますか？
4. 子どもが楽しんでますか？

### 【この遊びを楽しめない子どもには】

- ・床に手を着けて手指に負荷がかかるような遊び（1～5参照）を多く取り入れましょう。

## ⑥ おすすめの本



「生きる力」を育む幼児のための柳沢運動プログラム 基本編  
柳沢秋孝 オフィスエム



0～5歳児の発達に合った楽しい！運動遊び  
柳澤秋孝・柳澤友希 ナツメ社

**0・1・2歳児向けの体幹を鍛える遊びが  
多く掲載されています！**

## 引用文献

- 1) [http://usa1961.com/?page\\_id=123](http://usa1961.com/?page_id=123)  
乳幼児の「体幹」トレーニング 宇佐整骨院
- 2) <http://kodomotoshisei.kokage.cc/kodomotoshisei/taikannohataraki/>  
子どもと姿勢研究所
- 3) <http://kintorecamp.com/about-trunk/>  
体幹の筋肉について理解している？体幹部を鍛える筋トレに必須なこと
- 4) <http://stretchpole-blog.com/core-training-purpose-2-184>  
体幹を鍛える効果バランス感覚とスポーツ能力向上の全知識
- 5) 10歳までに身に付けたい「座る力」 斎藤孝 KKベストセラーズ (2012)
- 6) 「はう運動あそび」で育つ子どもたち 今井寿美枝 編著 大月書店 (2014)
- 7) 学校では教えてくれない！子ども運動神経をグングン伸ばすスポーツの教科書  
中野ジェームズ修一 KKベストセラーズ (2012)
- 8) 0~5歳児の発達に合った楽しい！運動遊び 柳澤秋孝・柳澤友希 ナツメ社 (2014)