

運動会で多い保護者のけがを予防するために

秋といえば運動会シーズンですね。クラスメートと競い合ったり、一緒にお弁当を食べたりできるので楽しみにしているお子さんも多いですね。一方、保護者にとっても、子供が笑顔で過ごしている姿が見られたり、ひよんなことから子供の成長がみられて、非常に記憶に残る一日ですね。


近年は運動会で保護者向けの種目を開催する学校も多いようですが、その中でも目玉といえるのが親子リレーや保護者対抗リレーなどです。しかし、ここで想定外のことが起きることが非常に多いです。「第3コーナーを回ろうとしたらふとももの裏でぶちっという感触があって、そのまま転倒してしまった」

そんな話をよく耳にします。

気持ちはいつまでも若く、体も筋力、柔軟性、俊敏性はまだ若い者に負けない! そう思いたいですが、残念ながらそんなことはあり得ません。筋力やスピードはもちろん年齢を重ねるごとに落ちますし、筋の柔軟性も低下しているはず。柔軟性の低下した筋や腱に突然強い負荷がかかってしまうと必然的に残念な結果が待っています。

そこで今回は運動会でそんな下肢のケガをしなくていいように、アクティブストレッチにもなり、トレーニングにもなるバーピージャンプを紹介します。昔やったことがある、という方も多いと思いますが、筋力強化・筋血流量増加・筋柔軟性改善効果と共に脂肪燃焼効果などがあるとして最近再び注目されています。

バーピージャンプ



- 1 立っている状態からしゃがみ込み、手を地面に付ける。
* このとき、両つま先と両膝が真正面を向いていることが大切です。
- 2 足で地面を蹴り、足を後ろに伸ばして頭、両肩、腰、両膝、両足を一枚の板状に伸ばす。
* お尻が突きでたり、逆に落ちないようにしっかり体を固めましょう。
- 3 足を元に戻し、しゃがんだ状態に戻る。
- 4 しゃがんだ状態から立ち上がり、直立する(余裕があれば、両腕を頭上にあげてジャンプする)。
* この時は、胸を張ってしっかり指先を真上に伸ばしましょう。

この運動、実際に行ってみると結構ハードですが、筋が目覚めますよね。

このようにきちんと体の準備をしてから運動会に参加すれば、「年寄りの冷や水だ」と笑われるのではなく、「昔とった杵柄だなぁ!」と注目されるのではないのでしょうか。