

# ケンケンができるように！

～ 5つのヒミツと、おすすめの遊びレシピ ～



「足の力が弱いのかな？」と思われがちなケンケン。

実は「**バランス**」「**感覚**」「**リズム**」など、たくさんの力が必要です。

無理に練習せずに、楽しい遊びの中で身体の土台を育てましょう

## ケンケンはなぜ難しいの？ 5つの理由

### ★ バランス能力（前庭感覚）

耳の奥のセンサーが傾きを感じないとグラグラします。

### ★ 筋力と体幹の安定

お腹や背中が弱いと、ジャンプの衝撃に耐えられません。

### ★ ボディイメージ（固有感覚）

「自分の体」を感じる力です。  
弱いと着地で崩れます。

### ★ 左右の協調性

右手と左足など、バラバラの動きを一緒にする力です。

### ★ 運動企画（動きの計画）

「足を上げる→跳ぶ」の順番を脳で考える力です。



## おすすめ感覚統合あそび ♪

### STEP 1 体の軸をつくる（クマ・ワニ）

★クマ歩き：手足をついてお尻を高く！ ★ワニ歩き：うつ伏せずり這い



### STEP 2 バランス感覚（フラミンゴ）

★片足立ち：「5秒止まれるかな？」 ★平均台ごっこ：テープの上を歩く

### STEP 3 リズムとジャンプ（カエル）

★チョン・チョン・ピョン（小さく・小さく・大きくのジャンプで力の調整を）  
★カエルジャンプ→片足着地（しゃがんでジャンプ→着地は片足で）



（参考）

- ・ Vestibular activity and cognitive development in children: perspectives.
- ・ The relationship between motor coordination, executive functioning and attention in school aged children.
- ・ Encouraging participation in physical activities for children with developmental coordination disorder.

ライター

After Reha 田中 宏樹