

ケンケンができるように！

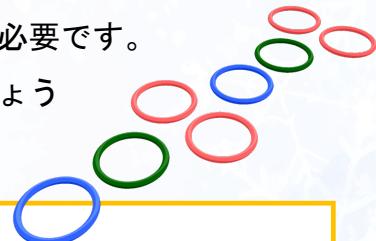
～5つのヒミツと、おすすめの遊びレシピ～



「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。

★ 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。

★ 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。

★ 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。

★ 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。



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：うつ伏せすり這い



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