

転んだとき、手が出る？

「転んでも手が出ない」というご相談時々伺いますが、頭や顔を打ちそうでヒヤヒヤしますよね。手が出るためにはたくさんの力が必要になるんです！

大切なのは
転びそうな時に
「体を守る」
力をそだてること！



1 手が出るまでに体の中で起きていること

- 1 **体の傾きに気づく**
平衡感覚が体の傾きやスピードの変化を知らせます
- 2 **手足の位置を知る**
筋肉や関節が今どこに手足があるのかを教えてください
- 3 **地面や周囲を見る**
視覚が段差と人との距離を確認します
- 4 **脳が動きを選ぶ**
避ける・手をだす・踏ん張るを素早く調整します
- 5 **腕と体幹で支える**
手のひら・うで・肩・体幹が協力して顔・頭を守ります

手が出るのは反射だけでなく、感覚と姿勢の連携で起きる動きになります

2 手が出にくい時に考えられる背景



姿勢を立て直す余裕がない

走ると大きく揺れる・急に止まれない・疲れると転びやすい



手で支える経験が少ない

ハイハイ・四つ這い・よじ登りなどの経験が少ないと手をつく動きが育ちにくい



怖さが強く、体が固まる

高い所、ブランコ、想定外の動きが苦手で腕を前に出す前に固まってしまう



見る・判断・動くのつながりが追いつかない

人が多い場面では、情報処理が追いつかず、転びやすくなることもある

体の使い方・経験・環境も一緒に見ていくことが大切です！

＼ おすすめの遊び ／

1 くま歩き



手と足で体を支える力を育てる

2 島わり



バランス感覚と足裏の感覚を育てる

3 よじ登り



体を動かす力と空間の感覚を育てる

4 2人で手押し



相手に合わせ押す・支える力を育てる

5 まねっこStop



合図を見て止まる動く・判断するを育てる

転ぶことを完全になくすことはできません。だからこそ安全な環境の下で傾いたら手をつく、体を立て直す経験を積み重ねることがケガ予防のためにも重要です。