

令和7年度秋田県放課後児童支援員等資質向上研修 研修レポート抜粋

(誤字脱字等については校正しているため、原文と異なる場合があります。)

県北会場

科目 ③青竹踏みを使った簡単リズム体操やストレッチ

- ◆ 青竹踏みを使ったリズム体操やストレッチはとてもおもしろく興味深い科目でした。足裏のツボを刺激することで冷え性、むくみ、疲労回復、しかも脳に刺激を与えてデトックス効果、自律神経のバランスを整える効果もあると知り驚きました。全身の健康に良い影響を与える道具としては安価で手に入りやすいお得感のある研修でした。青竹踏みを正面に置き自分の恥骨と向き合う姿勢が大事で基本であることを実感しました。
- ◆ この研修で体を動かしていくことが大事あり、日常で子どもたちが身体を動かすことが少なくなっているということを知りました。運動不足による筋肉の劣化で神経に触れると痛むという。足首が曲がりにくい若者が多いそうだ。今回、青竹踏みを使った簡単リズム体操やストレッチを体験し、体を動かしてケアすることの必要性や楽しさを知りました。これを子どもとの関わりの中で活用していけたらと思いました。
- ◆ 今回の研修を通して、シナプソロジーという言葉を学んだ。手と足で違う動きをすることで脳に刺激を与え、冷え性、むくみ、疲労回復、デトックス、自律神経、脳の活性化に効果があると聞き、児童にとってもいくつか良い効果があるのだと感じた。今回教えてもらった青竹エクササイズは、体や脳に刺激を与えるという点で、自分にも児童にも役立つエクササイズだと思うので、機会があれば取り組みたいと思った。
- ◆ 青竹エクササイズでは、左右で違う動きをしたり、4動作を取り入れたりして、脳と体に刺激を与えてくれた楽しい研修だった。少し動いただけだったが、自分の体が普段どれだけ固まっているのかを知る良い機会だった。現代の子どもたちは、自分たちが子どもの頃と比べると日常生活の中で体の可動域が狭くなっている。体を動かすのが楽しいと思える学童期の遊びの中にシナプソロジーの遊びを取り入れたいと思った。
- ◆ 青竹踏みに冷え性やむくみの改善効果があり、その他にも脳の活性化や自律神経にまで良い影響があることを学びました。後半の脳トレでは自分が思う以上に正しく反応することが難しかったです。間違っただけで焦った時の反応こそ脳の活性化につながるという話はとても印象に残りました。青竹踏みをしながら手の動作も加える運動は日常の運動として、ぜひ取り入れたいと思ったと同時に、子どもたちにも真新しく楽しめる遊びになると思いました。