

## 押すと引く

動物は、2つの異なった身体の使い方をします。

それは、攻撃などパワーを使う場面で使う『押す力』、もう一つは、逃げたり、機敏に動く時の引く力です。

人間も同じで、例えばドアを押して開ける時には身体を固めて腕に力を入れますが、引いて開ける時には身体を固めずに身体全体を使います。

同じ重さのものを動かすのに身体の使い方は全く違います。

『押す力』は若い時には強いですが、加齢とともに衰えます。

それに対して『引く力』は、力まず身体全体を使うので年齢を問わずなめらかな動きが出来るのです。

そして、子ども達が体得していくのも、引いて身体を動かす方法です。

なので、押す力を使う腕立て伏せが出来なくても、足の筋肉を使うかけっこが遅くても、鉄棒やジャングルジムが得意な子どもは沢山います。

子ども達は遊びを通して引く力を使った身体能力を身につけていきます。

鉄棒の逆上がりがまさにその代表といえると思います。

子ども達が平均台などで見せてくれるレスキュー隊のような動き方や、棒登り・縄登り・竹登りのような動きは全て引く力に繋がっています。

それらの動きは、昔であれば、山で木登りをしたり、舗装されていない道路でバランスを取って歩いたりしていたものです。

それを現代に置き換えて形にしたのがジャングルジムなどの遊具です。

ですから、『うちの子は逆上がりが出来ないから、腕立て伏せをして力をつけよう』などという力のつけ方は、残念ながら効果がありません。

それよりも、今、あえて山へ行ってみて木登りをしたり、親子で公園に行き遊具によじ登って遊んだ方が何倍も効果が見られます。是非、子ども達の健やかな身体づくりの参考にしてみてください。