

2022年10月25日、当院の理学療法士の藤原、浪越、島地が昨年に引き続き、神戸市須磨区にある総合運動公園補助体育館で開催された『すみれ保育園の運動会』に参加してきました。この運動会は今年が2回目となります。新型コロナウイルス感染拡大が落ち着いてきたこともあり、保護者の方の参加が昨年より増えたため各先生と各園児は気合が入っていました。

我々が担当したのは9番目の体育指導でした。テーマは自宅で簡単にできる親子の体幹トレーニング、内容は「親子相撲」、「タオル綱引き」と「ひっくり返そう」でした。「親子相撲」と「タオル綱引き」では保護者の方は蹲踞の姿勢になり、子供と真剣勝負を行いました。「ひっくりかえそう」では5歳児は翔太先生、4歳児は聰先生、3歳児は陽登先生をクラス全員で協力し、うつ伏せから仰向けにひっくり返しました。これらの種目を通じて、保護者の方は子供の成長を感じるとともに、自宅でも簡単に親子で体幹トレーニングができるに気づいていただけたと思います。

今後も“小さな頃から正しく体が使えるようになる事”を目的に、理学療法士ならではの取り組みを行ってまいります。

(文責:藤原聰、浪越翔太、島地陽登)

## 【運動会プログラム】

