

ストライダー特別座談会 ストライダーに乗ると、 転び上手になる!? 子供の「転ぶ」を考える

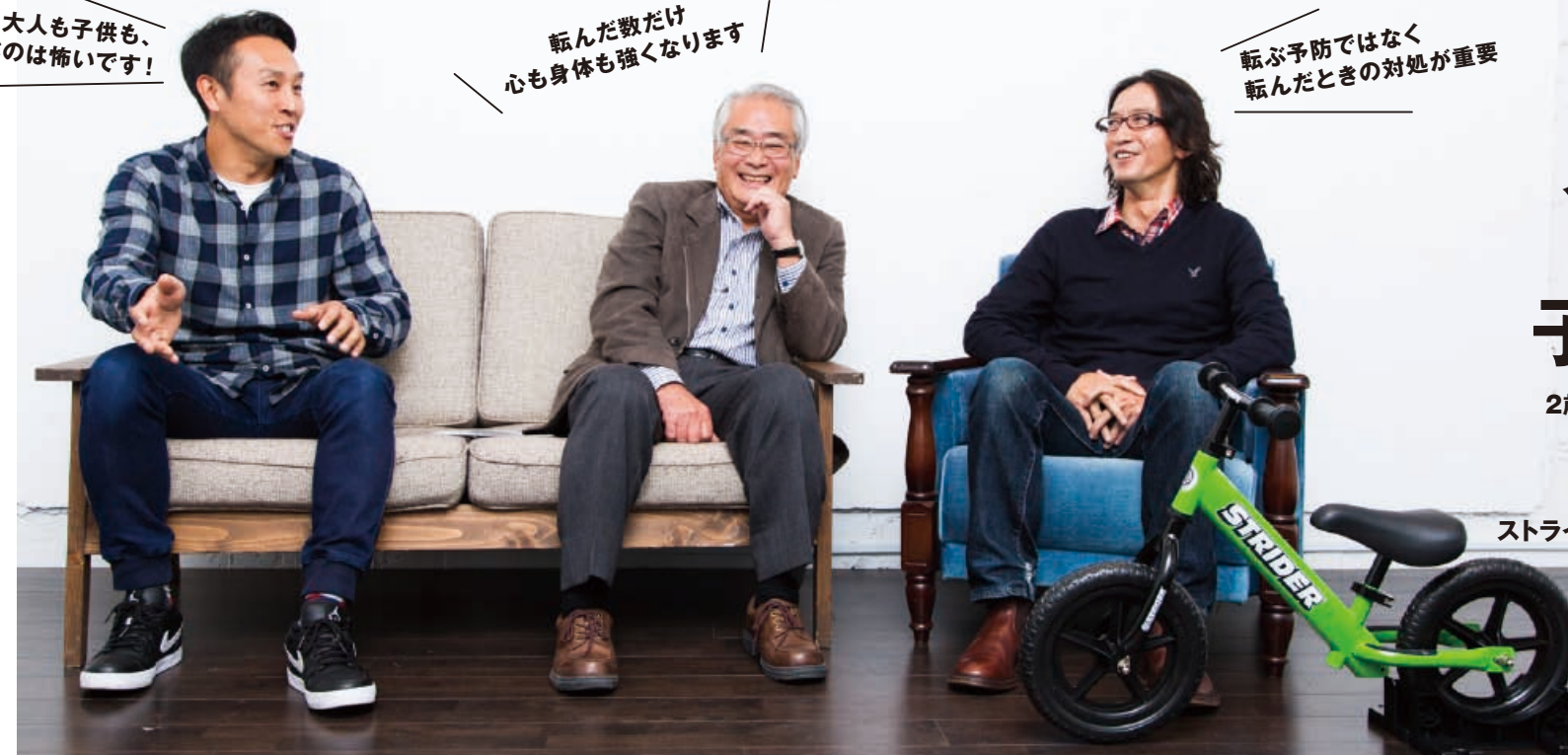
2歳から乗ることができる大人気のランニングバイク、ストライダー。このストライダーに乗ることで、「転んでもケガをしにくくなった」という声も挙がっているのだが、果たしてその真相は？ 自転車×幼児体育×トイのそれぞれのプロフェッショナルが、ストライダーで得られる経験、そして「転ぶことの大切さ」を白熱トーク!

Photo >> HARUCHIKA KEIRA Text >> MIKAKO HIROSE

大人も子供も、
転ぶのは怖いです!

転んだ数だけ
心も身体も強くなります

転ぶ予防ではなく
転んだときの対処が重要



**MTBダウンヒル
ナショナルチャンピオン
井手川 直樹氏**
MTBチームAKI FACTORY / STRIDER所属。4児の父。16歳でダウンヒル全日本選手権で優勝。MTBチーム監督兼ライダーとして活躍中。

**亀谷幼児体育研究所主宰
東京YMCA社会体育保育
専門学校講師
亀谷 正美氏**
スポーツ心理学、幼児体育が専門。主な著書には「からだを動かした子はここが違う」「幼児の体育遊び」他多数。

**ストライダージャパン
株式会社豆魚雷
代表取締役
岡島 和嗣氏**
玩具の開発及びディストリビューション事業を行う。自身の子育てをきっかけとして、ストライダー日本総代理店としての事業をスタート。



**2、3歳でたくさん転ぶと
運動神経が良くなる!?**
亀谷 転び方を授業で教えている小学校があるのをご存知ですか?
井手川 それは驚きですね。
亀谷 以前、保育士さんに「転びやすい子供が多く、転んでも手が出ず、顔や頭にケガをする子が増えているけどどうしたらいいでしょうか?」という相談を受けました。
岡島 ケガが多いのは、やはり運動能力の低下が原因でしょうか?
亀谷 まさにその通りです。あと、「転ぶ経験」の不足です。大人が子供に転ぶ経験をさせていないから、上手く転べないのは当たり前です。
井手川 私は長年、幼児体育に関わってきた経験から、転んでも大きなケガをしないために、試しに子供たちを朝の

20分間、園庭で思いきり遊ばせてみたんです。すると、どうでしょう。1年後、約40%もケガが減少したのです。走り回らせた方がケガが減るといふ、非常に興味深い結果でした。
井手川 40%はスゴイですね! 転ぶ経験の大切さは、僕も感じます。自転車教室などでたくさんの子供たちを見ていますが、転ぶ経験をしないで、身体を使い方を知らない子は、足を横に出せずにそのままバタンと転んでしまひ、危険だなと感じることが多いんです。その点、ストライダー経験のあるお子さんは、すぐにわかりますね。ケガしない上手な転び方を身につけている。それに、体が幹がしっかり出ていて、バランス感覚が抜群にいんですよ。
亀谷 確かに、2歳から乗れるストライダーは、運動神経の発達にもつ

てこいです。バランスを中心とした運動神経は、5歳で80%に達するといわれていますので、2〜3歳でたくさん転ぶ経験をしたら子ほど、運動能力が発達するという事です。
岡島 ストライダーは、転ぶことを前提につくられています。転倒時のダメージが最小になるよう、ハンドルはロックせず一回りしますし、車高も低く低重心設計です。なので、自転車と比較すると転んだ時の衝撃が圧倒的に少なく、安心して転ぶ経験ができます。そして、転ぶという失敗を経験するからこそ、乗りこなせたいときの喜びも大きいでしょうね。ストライダーに乗れるようになった瞬間の子供の表情は、みんなとっても輝いています。親御さんたちもあまり口出しはせず、子供に思いきり挑戦させている方々が多いですね。

し、ストライダーの購入を迷われている方からも「やらせてみたいけどケガが心配」という声はよく耳にします。その辺りは難しいところかなと思いますが、いかがでしょうか?
亀谷 そうですね。でも、親の役目は、子供の限界を決めることではありません。安心して転べる環境をつくるのが役目です。いざというときには手助けすればいいんです。
井手川 環境づくり、まさにそうだと思います。転ばないように行動を制限するのはなく、転んでもケガを最小限に抑えるためにヘルメットやプロテクターを付けさせたり。
亀谷 転ぶ経験をすることで、子供はたくさん転ぶことを学びます。ストライダーで転ばせる体験をさせて、子供が持っている潜在能力をどんどん開花させていきたいですね。

**親の役目は、安心して
転べる環境を作ること**
亀谷 身体を動かすために、運動神経は大脳から出された指令を筋肉へと運びます。行った運動は脳に伝え返され(フィードバック)、この繰り返し

して運動神経は向上していきます。
井手川 フィードバック経験が多いほど、運動神経が発達するということですね。僕は小さい頃、どれだけ転んだか知りません。でも考えてみると、これだけ激しいダウンヒルコースを走っていたながら、これまでに一度も骨折した経験がないですね。
岡島 さすがですね!
井手川 でもそれも、子供の頃、心配しつつも成長を見守ってくれた親のお陰かな。僕が教室で子供たちにお転車を教えているときに「うちの親はまだ無理です」と決めたつける親御さんもいらっしゃいます。

親の決めつけは、子供が何かに挑戦したいという気持ちまで奪いますね。でも、小さいお子さんを持つお父さんお母さんが、お子さんのケガを心配される気持ちはわかります

子供が転んだとき、親はどうする?

**親は自分が困っている時
必ず助けてくれる絶対的存在**

子供が2、3歳なら、「大丈夫?」と声がけして、立ち上がるのを手助けしよう。それ以上の年齢でも、子供がヘルプを求めているら、いつでも手助けしよう。親が守ってくれるという安心感は、親子関係の絆をより強固なものにする。

STRIDER
Running Bike

■ ストライダー
¥9,900 (税別)
遊ぶ時はヘルメットを装着し、公道では遊ばず安全な公園や敷地内で、保護者の目が届く範囲で遊ぼう。
重さ: 3.0kg、対象年齢: 2~5歳、体重制限: 27kg、カラー: 全7色(ブルー、グリーン、オレンジ、ピンク、レッド、イエロー、ブラック)