

Q：パルクールという運動は、どんな運動ですか？幼児に適した運動ですか？

A：パルクール（Parkour）は、フランス発祥の運動方法で、建物や壁、段差、柵などの人工物や自然の地形を、自分のからだだけを使って「効率的かつスムーズに移動する」ことを目的とした全身運動です。その特徴は、走る・跳ぶ・登る・よける・ぶら下がる等、多様な動作を組み合わせたものになります。競技ではなく、自己の身体能力向上や自由な動きを楽しむスタイルがあります。筋力や敏捷性、バランス感覚、空間認識能力を総合的に鍛えられます。YouTube や SNS の影響で、世界的に人気が高まり、近年は教育現場やフィットネスにも応用されています。幼児への適性ですが、パルクールの本格的な形は、高い場所からのジャンプ、難易度の高い障害物越えがあり、幼児には危険です。しかし、安全にアレンジしたパルクールの運動は、幼児にも有効に働きます。幼児向けにアレンジするポイントは、高低差は 30～50cm 以内にする、やわらかいマットや芝生の上で実施する、「飛び降りる」よりも「またぐ」「くぐる」「よじ登る」を中心にとすると良いでしょう。保護者や指導者がそばで見守り、ルールはぶつからない・押さない・順番を守ることが必要でしょう。

（前橋 明）

子どもの健康福祉研究所