

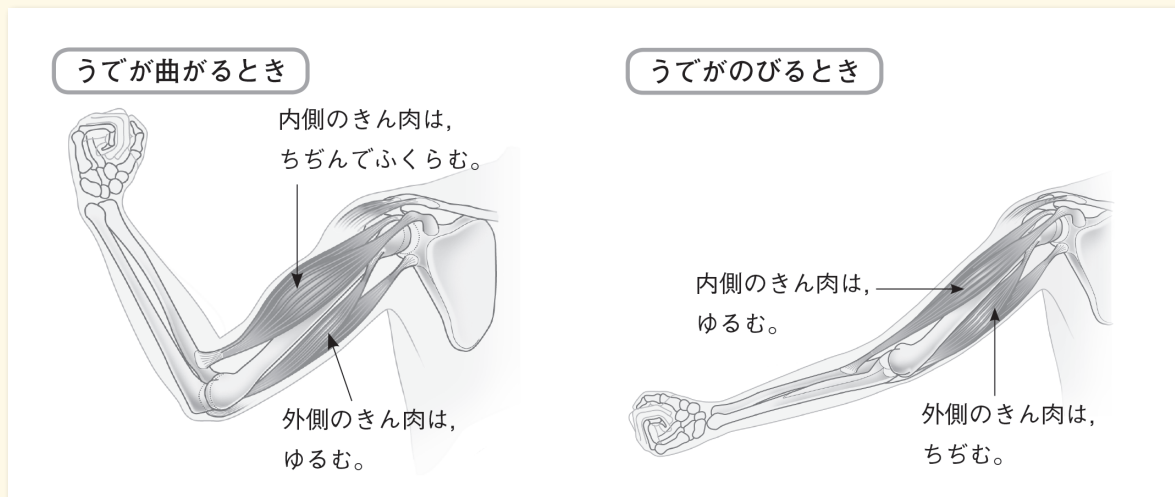
筋肉の動き

筋肉の動き

●筋肉が「ゆるむ」という表現

筋肉の運動については、「のびる」ではなく「ゆるむ」という言葉を用いるのがよいとされています。これは、「筋肉は伸びることはなく、元の長さから収縮する（縮む）か、縮んだ部分が弛緩する（ゆるむ）かだけである」という考えに基づいています。もし「伸びる」という言葉を用いると、筋肉が「元の長さよりも、かなり長くなる」という誤解を与えるおそれがあるからです。

一方、活動の「予想」の段階では、「筋肉が伸びて腕が動く」など、児童から「伸びる」という言葉が出てくるのは自然なことであるため、「ゆるむ」という言葉は、「考察・まとめ」の段階から使うようにするのがよいでしょう。



●複雑な筋肉

人体模型や図では、ヒトの体が筋肉で覆われていて動くようすがわかりにくいので、腕や足の筋肉のように、動きがわかりやすい部分を観察するとよいでしょう。

腕を曲げ伸ばしすると、内側に筋肉と外側の筋肉が異なる動きをしていることを、実際に筋肉に触れて感じ取ることができるようにしましょう。また、重いものを持つと、筋肉がふくらんでかたくなることがわかります。

実際に手や足の筋肉に触って筋肉の動きを確かめる活動をする際は、児童の身体状態などにじゅうぶん配慮しましょう。ケガによる痛みがあったり、体の柔らかさには個人差があったりするため、ほかの人の体を勝手に触らせないようにします。

