

今回のテーマ

ころ 転んじゃう のはなぜ？



No.145

ころ げん いん からだ うご かんが せ
転ぶ原因と体の動きを考えてケガを防ぐ！

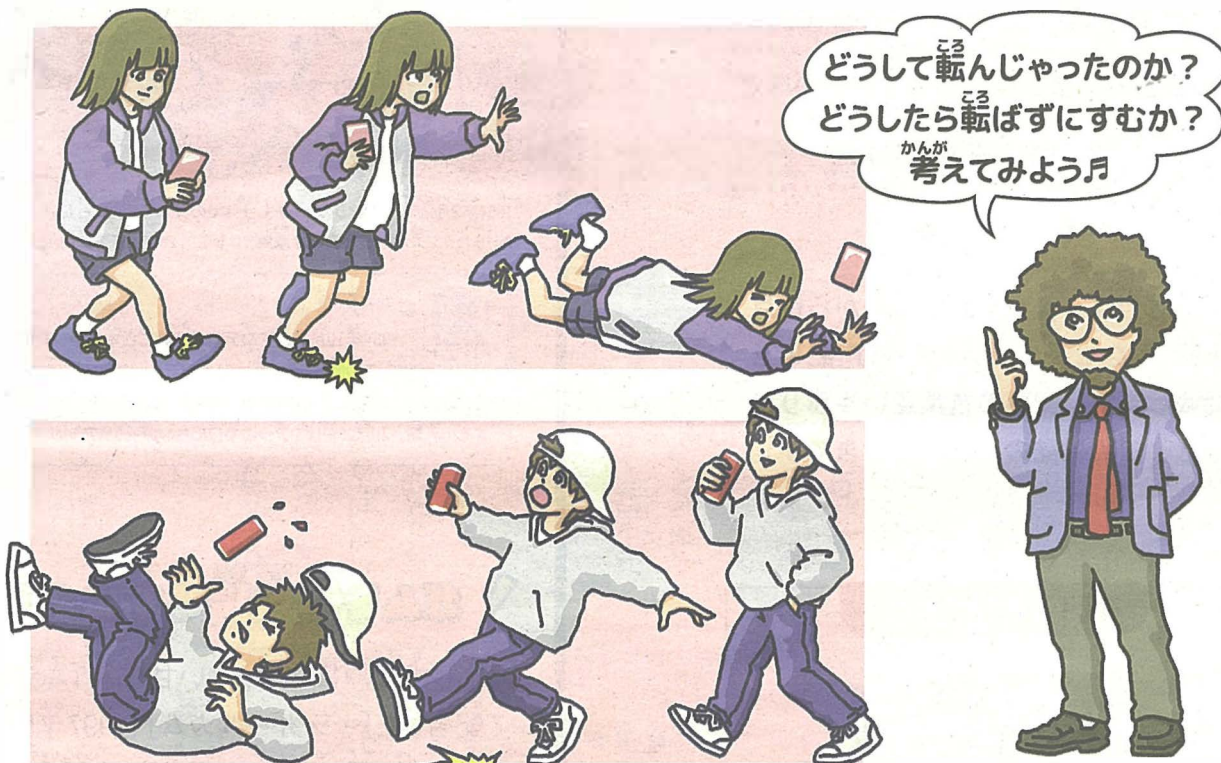
皆さんは普段の生活の中で、「転んでしまったこと」はありますか？ 転ぶと膝をすりむいたりしてとても痛いんですよね。ときには胃を折ってしまうこともあるくらい、大変なことになります……。

なぜ私たちは転ぶのでしょうか？ 転んでしまうときに何が起きているのか、順を追って考えてみましょう。

危険を減らす工夫

①まず、つまずいたり、滑ったりして、バランスを崩します。②そうすると、私たちは、何とかバランスを立て直そうとします。③それでもバランスを立て直せないと、地面や床に倒れてしまうのです。転んでしまうときのプロセスを見直すと、どうすれば転ぶ危険を減らせるか、もしも転んでしまっても、どうすれば大きなけがをしなくても済むかといった対策を考えることができます。

まず、バランスを崩さないよ



うにするために、つまずいたり、すべったりしないようにするという対策があります。家の中や学校の教室・廊下はちゃんとたづけて、足が引っかかりそうなものや踏んだら滑りそうなものを置かないことが大切です。

大きなけがを予防

次に、もしバランスを崩してしまったときにつかまれるよう

なものを準備するのも効果的です。階段やお風呂場などには手すりをつけてもらうと良いかもしれません。もし転んでしまっても大きなけがをしないようにするためには、転んだ時にショックを和らげてくれるようなクッション性のある服を身につけるといいです。日本の家で伝統的に使われてきた畳は、フローリングの床などに比べて転

んだ時のショックを和らげてくれます。

柔道で受け身の練習をするように、けがをしにくい転び方を練習するのもいいですね。スケートボードや自転車に乗るときなどは、ヘルメットやプロテクターの装備が大切です。

楽しい生活を送るために、転んで大きなけがをしないよう気を付けましょう。

今日の先生



小林 吉之さん

「サッカーをやっていた時、靴が足に合わなくて、なんでかな？と思ったのが研究をはじめたきっかけです」

産業技術総合研究所（産総研）人間拡張研究センター。専門は、歩くこと。出身小学校はCulverdale Elementary School（アメリカ）。

さんそうけんって？

日本で最大級の公的研究機関なんだ。茨城県つくば市など、全国12か所の研究拠点があって、日本の産業や社会に役立つ技術について研究を進めているよ。

キッズむけウェブページはこちら →
（さんそうけんサイエスタウン）

