

親子でなるほど

THE すぐれもの

世の中にはあまり知られてないけれど、人の役にたっている商品がたくさんあります。「もの」を通して、親子で新しい発見をしてみませんか？

第2回

「人とつながること」の大切さを考える道具

メール・電話など人と人とのコミュニケーション手段は増えています。でも、一緒に汗を流す機会はありません。そのことを叶えてくれる道具を見つけました。



つながる楽しさが味わえる
ばらんすてっぷ

チューブ内の空気の移動で、ステップ部分がペコペコと動きます。IDSデザインコンペティション2007で、IDS審査委員賞を受賞。



ロボット研究から生まれた 予防医学への想い

「ばらんすてっぷ」は運動器具で、黄色の丸いステップパー部分に両足をおいて使います。ポリ塩化ビニールという柔らかい素材でできており、片方のステップを踏めばチューブを通じて空気が移動し、もう片方のステップが膨らむようになっています。単純な仕組みですが、組み合わせると3人以上で使うと、面白さが倍増します。チューブをまん中でくちやくちやく絡ませれば、自分の右足が誰の足とつながっているかが分かります。油断している所に、思いきり踏み込んで、相手の足元をふらつかせることも可能。相手との微妙な駆け引きが必要で、ボール投げや綱引きをすれば大盛り上がり。一見遊んでいるだけのようですが、この間にも、体は鍛えられているのです。足元の不安定な状態から、踏ん張って元の体勢に戻そうとすると、体の中心の筋肉を使うのですから。

「ばらんすてっぷ」を開発したのは白川正志さん（笑足ねっと代表取締役）。「私はもともと、感性を刺激して、人が笑顔になるようなロボットの研究を目指していました。最初は福祉に携わるロボットの開発に取り組ん

だのですが、病気で寝たきりになってしまふのを防ぐため、元気な人もっと元気にするモノづくりに興味をわいてきたのです。

いつまでも元気でいるためには、脳と筋肉を調和させ、運動神経を鍛えることが大切。そのトレーニングのポイントが、不規則な変化を生み出すこと。最初はロボットづくりの知識を活かし、不規則な動きをコンピュータで制御する方法を考えていました。しかし、人間の動きの面白さに気づき、今の形になったのです。

健康のために運動が大切なことが分かっていてもなかなか続かないもの。そこで、2007年5月、同社はみんなで愉しむ運動あそび塾「しらさん家」を発足。「ばらんすてっぷ」以外にも、バランスボールなどを使って複数人で行う運動あそびに取り組み、高齢者から子どもまで幅広く遊びながら体を動かしています。

「最初は、運動能力の変化の記録を取ろうとしたのですが、子どもたちはそんなことより遊ぶことが楽しくて仕方がない様子。数値としての変化は現段階でははっきりとは出ていませんが子どもたちが遊びながら友だちの輪を広げられたらいいなあ、と思います。そんな機会をたくさん作りたいですね」（白川さん）。

勝ち負けにこだわらず 体を動かすことを楽しんで

人間の成長過程において、ゴールデンエイジと呼ばれる9才〜12才の間に正しいトレーニングを行うかどうかで、その後の運動能力に大きな差が出てきます。昔は馬飛び・鬼ごっこなど仲間と遊ぶことで、それが自然とできていました。思いきり走り回れる公園が少なくなり、塾や習い事で忙しくなった現在の子どものうちにかつて、昔のように遊ぶのは難しいのかもしれません。

白川さんは言います。「子どもたちの体力が低下していると言われていますが、学力と同様、運動能力も二極化しているように思います。少年野球をやったり、水泳教室に通っている子どもたちは運動能力が高いのですが、そうでない子どもたちは、苦手意識も手伝い、どんどん運動しなくなり、運動神経が鈍くなる。そういう悪循環に陥りがちです。私はそんな子どもたちに、人と比べないで体を動かす楽しさを感じてほしいと思うのです。「ばらんすてっぷ」なら、ゲーム感覚で効率的に体を鍛えることができるんじゃないかと思っています。学校や公民館などでどんな利用してほしいですね。」



3人以上でやるともっと楽しい！

人数が増えれば増えるほど、盛り上がります。頭脳作戦に出る子もいて、体と同じくらい頭の運動になるようです。

運動あそび塾「しらさん家」での取り組み

グッパーでエイ！

伸ばした右手をグー、曲げた左手をパーにして出し入れを繰り返します。「エイ」という掛け声で左右入れ替え。簡単なようで難しく、脳トレの役割もあります。



親子でロデオ

親があばれ馬役になり、子どもは落ちないようにがんばるか！予測できない変化に対するバランス能力としがみつき続ける筋力を鍛えます。



会社データ

株式会社 笑足ねっと (わらかしねっと)



高齢者向け健康維持・子どもの体力向上グッズを開発。また、それを実践するためのジュニアとシニアの運動あそび塾「しらさん家」を運営。人と人をつなぐネットワークづくりを目指している。

〒945-0051
新潟県柏崎市東本町
1-6-12 モーリエⅢ 1F
tel 0257-32-2075
http://www.warakashinet/

使用后、ご感想を
いただける方に！

プレゼント

限定で
1名様

ばらんすてっぷ 3セット

ぐらぐらする感覚を楽しみながら、体の中心の筋肉を鍛えられます。1セットでステップパーのように使うこともできます。
(定価：1セット1万8900円・提供：株式会社笑足ねっと)



応募方法

ポピーのアンケート(巻末)にお答えいただいた方の中から抽選でプレゼントいたします。当選者には、後日アンケートを送付いたします。使用感などをお知らせいただけますよう、ご協力をお願いします。

詳しくは巻末をご覧ください。