

走り方でわかる！

3タイプ診断チェック

えいと運動教室・ナイト一式診断ツール
保護者向け無料チェックシート

チェック項目（はい・いいえで教えてください）

1. 走り出しで、前につんのめるような一歩になることが多い
2. 走っているとき、腰が引けて上半身が後ろに残るように見える
3. 走るとき、足が交差するように内側から着地している
4. 足が外側に流れるように着地し、小指側で着地しているように見える
5. 腕をまっすぐ上下に振っていて、体幹がブレずに安定している
6. 腕が体の前で斜めに振られ、上体や骨盤が左右に自然に揺れている
7. 走っていると頭の高さが上下に大きく揺れている
8. カーブや方向転換でバランスを崩したり、急にスピードが落ちる

診断タイプの判定方法

以下のように各項目がタイプに対応しています。各タイプごとの「はい」の数をカウントして、最も多かったタイプが診断結果となります。

- 【Aタイプ】 前のめり・勢いタイプ → 項目 1, 4, 7
- 【Bタイプ】 慎重・ため込みタイプ → 項目 2, 3, 8
- 【Cタイプ】 ぎこちない・バランス調整中タイプ → 項目 5, 6

【記入欄】

Aタイプの「はい」の数： ____ 個

Bタイプの「はい」の数： ____ 個

Cタイプの「はい」の数： ____ 個

→ 最も「はい」が多いタイプがあなたのお子さんのタイプです。

※同数だった場合は、両方のタイプのフィードバックを読んでください。

3つのタイプ分類とフィードバック

【Aタイプ】前のめり・勢いタイプ

いつもスタートと同時にダッシュして、前に“飛び出す”ように走るあの子。本人は「とにかくやってみたい!」という気持ちが強くて、体がついてこないまま走り出してしまふことがあります。

実はこれは「動きを始める感覚」や「スピードの調整」が苦手な傾向の表れ。だからこそ、ブレーキをかける練習が大切なんです。

🏠 おうちでできる遊び：

- ・ストップ＆ゴーゲーム（「止まって!」の声でピタッと止まる）
- ・おにごっこで“止まるフェイント”を入れてみる

🗣️ 声かけの例：

「最初は“そーっと”走ってみよう」

「スピードを変えられるの、カッコいいよね」

スピード＝すごい、じゃなくて、“コントロールできるのがすごい”と思ってもらえるような言葉がけが、Aタイプの子の成長をぐんと後押しします。

【Bタイプ】慎重・ため込みタイプ

走り出すときに少し戸惑ったり、動きが控えめに見える子がいます。Bタイプの子は、頭でしっかり準備してから動こうとする慎重派。動き出しがゆっくりだったり、小さな動作で様子を見るような傾向があります。

これは「予測してから動く」ことを重視している証拠。無理にスピードを求めるより、安心できる環境や“流れ”の中で体を動かす方が力を発揮できます。

🏠 おうちでできる遊び：

- ・カウントダウンジャンプ（3・2・1! で一緒にスタート）
- ・ストーリー性のある動き（忍者修行、宇宙ミッションごっこ）

📢 声かけの例：

「今度は“ミッション”として走ってみようか」

「小さくても、ちゃんと動いてるのすごいよ」

“準備がいる子”にとっては、「考えて動ける」ことこそ強みです。
その慎重さを肯定しながら、少しずつ動きに幅を出していく関わりが大切です。

【c タイプ】ぎこちない・バランス調整中タイプ

動きにちょっとした“固さ”や“ぎこちなさ”が出る子もいます。
c タイプの子は、体のバランスやタイミングの取り方がまだ育っている途中。腕と足のリズムが合わなかったり、カーブで身体がグラッとすることもあります。

でも、それは“まだ学びの途中”ということ。小さな“ブレ”も経験として重ねることで、感覚はどんどん育っていきます。

🏠 おうちでできる遊び：

- ・ 平均台あそび（線の上を歩くだけでも OK）
- ・ ジグザグ歩きやスキップなどリズム遊び

📢 声かけの例：

「おっとっと...ってなるのも、練習になるんだよ」

「バランスとるの、ゲームみたいで楽しいね」

“ぎこちなさ”を否定せず、その子なりの動きの中に小さな挑戦と成長を見つけてあげてください。
ブレていい。そこから学べる子です。

あとがき ～この診断を手にとってくれたあなたへ～

こんにちは。ナイトーと申します。

理学療法士として10年以上、赤ちゃんからお年寄りまで、さまざまな“動き”を見てきました。

その中で、「走るのが苦手」「体育で自信をなくした」という子どもたちと出会うことが何度もありました。

この診断は、そんな子どもたちに「自分の体には特性があるんだ」と気づくきっかけになってほしくて作ったものです。

うまく走れないのには、ちゃんと“理由”があります。それを見つけることが、支援の第一歩になります。

私は現在、「えいと運動教室」という小さな教室を通して、感覚と運動のつながりに注目した「その子に合った支援」を行っています。

診断結果が、少しでもお子さんと向き合うヒントになりますように。

「できた！」の瞬間を、一緒に増やしていきましょう。

ナイトー（理学療法士・内藤光宣）

えいと運動教室 | 子どもの運動と感覚の発達を支える場