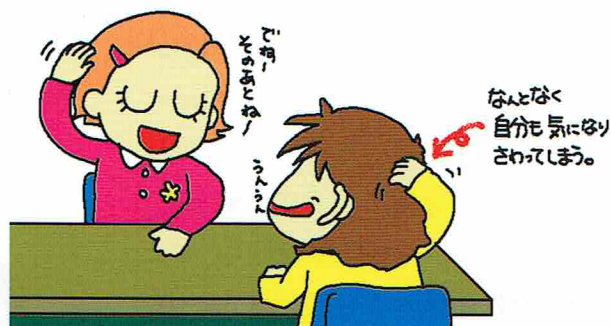


# 子どもガングン伸びる 最新のスポーツ科学



## 脳は真似しながら覚える！

私たちの脳にはミラーニューロンというものがあります。これは相手の行動を認識したり、気持ちを感じるときに活動するニューロンです。お母さんが子どもに対して箸の使い方を教えるときに、子どもは“真似”をすることから始めます。このときミラーニューロンが働きます。最初はサルの前運動野で見つかり、その後、側頭葉や頭頂葉などの脳の広い範囲で見つかりました。ミラーという名前が付いているのは、相手の行動や気持ちを自分の中に映し出す鏡のようだということで名づけられました。前頭前野だけでなく側頭葉（言語や記憶）、頭頂葉（動く、感じる）という脳領域でも見つかったことから、“見る、聞く、話す、感じる、動く…etc”と、様々な場面でミラーニューロンが活動します。少し話がそれますが歌舞伎やお茶の世界では“守・破・離”を通して一人前になると言われています。守（伝統を受け継ぐ）、破（型を破る）、離（自分のオリジナルを確立する）というように、まずは守という真似から入るのはまさしくこのミラーニューロンの働きです。どのようなスポーツでも、技術向上のためには練習を重ねる必要があります。



## 一流選手の真似をしよう！



これを運動学習といいます。このときに一流選手のプレイをミラーニューロンを通して自分の中に映し出すことが出来るとスムーズに技術を習得出来ると言われています。子どもが熱中しているスポーツがある場合は、一流選手の動きをただ流し見るのではなくイメージさせるようにすると運動学習がスムーズに進むでしょう。

# 自ら行動する力が勝負を決める！



「自ら行動する力」「自分の行動は自分で決める力」が強く求められます。チャンスからピンチへという一瞬での局面変化で、「どこが1番危険なのか、2番目はどこか」「その時に自分はどこの守備に入るべきか」ということを瞬時に考え、判断しなければなりません。

監督・コーチは、11人に対し一瞬ですべての指示を出すことは不可能です。

サッカーは技術だけでなく、自分で考え、判断し、プレーする力が必要です。それがうまくいったときに最高に楽しいと感じることが出来るのです。監督・コーチの指示待ちで、ベンチからリモコン操作のように動かされているようでは、真の楽しみは得られませんし、力など付くはずがありません。「指示待ち」から「自立」へと変わっていくことで、人として、プレーヤーとして成長していく子がプロへの道を歩み出すのです。練習の送迎でも、子どもが可愛くて、サッカーだけに集中させてあげたい気持ちは良く分かります。しかし、

子どものために思っていることが、実は子どもの自立と将来の可能性を削いでしまっているということを常に心がけてください。自分で努力をして力を付けなかった選手はあっという間に蹴り落とされてしまいます。そのような選手は自分の問題点が分かっていませんから、自分の力で再び這い上がることは出来ません。サッカーに限らず他の競技でも子どもの自立心を意識した生活を心がけてみてください。



**運動療育** **こどもプラス** **グループ**



お問い合わせはこちらから → TEL: 0120-970-421

「参加を希望する教室の住所または地域をオペレーターに申し添えてください。」