



子どもガゲンゲン伸びる 最新のスポーツ科学



日々の積み重ねが大切！これは勉強だけじゃありません

英単語の練習と同じように、運動も日々の積み重ねが大切です。ダイエットのためというのではなく、運動技術を習得するときこの積み重ねがその子の運動神経を左右するからです。運動を習得する際にも、運動学習という言葉があり、学習の一種です。1回やったからと言って、すぐに身につくものではありません。1日10分程度の運動でも繰り返して行うことで、確実に技術が身に付いていきます。熟練者のように無意識にでも出来るようになるには、日々の小さな積み重ねが大切なのです。イチロー選手が基本練習を毎日欠かさず行うのは、自分の柱となっている技術がぶれないようにしているからなのでしょうね。

話は変わりますが、子ども達は動くことが大好きですね。でも、ただ動くだけではなかなか運動技術の向上には繋がりません。「運動神経を良くする」ためには、自分でコントロールして動くことが大切です。今の子ども達は遊びを知らないため動きが単純化しがちです。そのため、大人が動きをコントロールした遊びを提供していかなければいけません。クマさん歩きでゆっくり歩く、だるまさんが転んだでピタッ



と止まる、うさぎさんのジャンプで両足をくっつけるなど、コントロールして動く遊びを提供してあげましょう。身体をコントロールすることは子どもにとって、とても大切なことです。最近では上手に身体をコントロール出来る子は感情のコントロールも上手に出来ることが分かってきました。生まれたばかりの赤ちゃんは思うように身体を動かすことが出来ません。でも、自分の意思でコントロール出来るようになることで、体が身体に変わります。

文武両道の本質って、なんだろう？

「勉強も運動も頑張りましょう」ってことですが、子ども達は運動ありきで勉強が出来る心や脳を育てていきます。運動や遊びの中で

「楽しいことに集中して取り組む」
「上達の過程で頑張ることを知る」
「達成することで頑張った喜びを感じる」
「次の課題に向かってチャレンジしていく」

このような子どもの自発性が、次第に勉強に繋がっていくのです。幼児期は動くことが大好きです。この時期に、運動を通して“自発性と主体性”を育み、人間形成をすることが出来れば勉強をはじめ様々なことにチャレンジすることが出来るでしょう。運動は身体を健康にするために行うのではなく、心を育てるために活用するのが今の時代の子ども達には必要なのです。

運動を通して、前頭前野の神経活動を亢進させることが、集中力を高めることも最近の研究で分かってきました。是非、運動を通して子ども達の心を刺激してやる気や達成感をたくさん感じられるような関わりをしてみてください。



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。」