

# 子どもガクンガクン伸びる 最新のスポーツ科学



## 自分の力を発揮する機会が減っていませんか？

このナビは様々な場面で音声案内をしてくれるため、その指示に従っていけば何の苦勞も無く目的地に着くことが出来ます。でも、ナビがなくなって同じ場所に再び行こうとしても、頭を使うという努力をしなかったで自分の記憶だけではたどり着くことは出来ないという経験はないでしょうか？楽が出来るといことは思考回路を働かさないとことです。こんな生活になれていると、いつのまにか相手に気を遣うことが無くなってきてしまいます。



このような環境で生活しているわたしたち現代人は、当然ながら感情を持たない機械やコンピュータと接するほうが気が楽だと感じるでしょうし、複雑な感情を持った人間との関わりを煩わしく感じてしまう恐れさえあります。このように見ていくと、大人にとっては便利なものが増えて素敵な生活に見えますが、発達段階にある子どもは、自分の力を試す機会が少ない社会になってきたことが言えます。子どもたちは、失敗の繰り返しから学んでいきます。歩くようになるためには、何回も転んで自分の足で立って歩くようになります。最初から楽をして立ちあがることは出来ませんよね。

せっかくの機会ですから、あなたと子どもをチェックしてみましょう。

- ・泣いたらすぐに助けていませんか？
- ・失敗を事前に回避したいしていませんか？
- ・試行錯誤する時間を与えていますか？
- ・理由を説明せず怒りたいしていませんか？

日頃の何気ないことが、将来の子どものためになることを覚えておいてくださいね。



# 目ざせ！スポーツ選手



## プロのスポーツ選手に必要な力を 生活の中で身につけるために親が意識すること



### 便利さが子どもの力を弱めてしまう・・・

現代社会は、一昔前では想像できなかったようなことまで機械がやってくれるようになりました。しかも、自動で寝ている間に完成しているという便利な機械が日常生活にあふれています。便利な機械が日常生活にあふれていることは、良いことだと思いますが、その反面で人と人とのつながりが消えてしまったというデメリットもあります。



人と接することが苦手だからと思う方もいるかもしれませんが、果たしてそうでしょうか？ 良い服を着たい、カッコいい時計を付けたい、高級な車に乗りたい、ブランドのバッグが欲しいという欲求は、すべて他人の目を気にしているからこそ現れる欲求です。自分ひとりしかいないような場所で、パーティー用のドレスを着て生活をしている人はいないでしょう。私もそうですが、あなたも誰も見ていない家の中では、ジャージやトレーナー姿で生活していませんか？



また、人とのつながりがなくなるということは気を使わなくなるので楽です。楽をするということは、頭を使わないことを意味します。科学的にも実証されていることで頭を使わなければどんどんと衰えていって機能なくなります。車に乗っているときもナビという便利な機械がいまやほとんどの車についています。



## 運動療育 こと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。」