

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーテシングガイド！

頭と体のウォーミングアップ

体の反応速度を高める基礎トレ1 相違じゃんけん編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法・技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



この教材は、平成30年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用する場合にはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



シナプソロジー研究所

教育トレナー 松壽 由莉

【プロフィール】

北海道大学医学部保健学科卒業
北海道大学大学院保健科学院 修士課程修了
札幌学院大学大学院臨床心理学研究科 研究生

作業療法士

頭と体のウォーミングアップについて

頭と体のウォーミングアップ「体の反応速度を高める基礎トレ」では、感覚器を通じた刺激や認知機能への刺激により、脳の活性化をはかるシナプソロジーのエクササイズを行います。スポーツで求められる、体を動かしながら同時に頭を使う能力を鍛えていきます。基本動作に対して、刺激を変化させ続けることで脳を活性化させ、刺激を変化させることをスパイクアップと言います。出来ることが目的ではなく、出来なくても、新しい刺激に反応することで脳の活性化が期待できます。

また、お子さまのみならずご家族全員でも行えますので是非トライしてみてください。

1 体の反応速度を高める基礎トレ／相違じゃんけん

動作の解説

このエクササイズは、指示に対して全身を使ってじゃんけんの動作を行います。はじめは、あいこになるように、次は勝つようにと指示が変化していきます。全身の動きを行なながら同時に頭を使います。判断しながら動くことを繰り返すことで反応速度を高める効果が期待出来ます。

基本動作

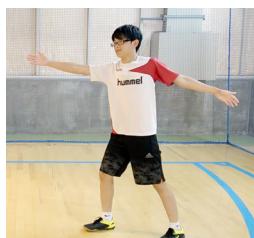


●グーの動作



しゃがむ

●チョキの動作



前後に手足を開く

●パーの動作



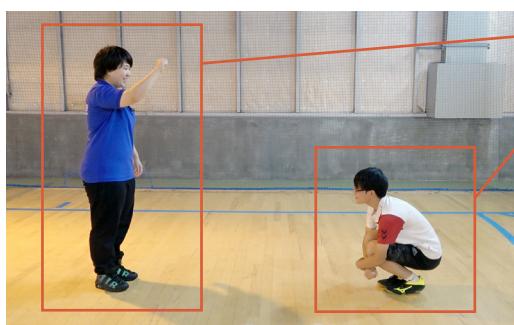
左右に手足を開く

はじめに、基本動作の練習をしましょう。



お子さまが基本動作を理解しているか確認するために、手でグー・チョキ・パーの指示を出し、それぞれの基本動作の練習をしましょう。グーは出来るだけ小さく、チョキとパーは出来るだけ大きく体を使うことようにしましょう。

基本動作とルールの確認のために「あいこ」になるように指示を出しましょう。



指示者は、手でじゃんけんします。

お子さまは、指示者の出した手を見て
「あいこ」になるように基本動作を行います。

ポイント1

お子さまの動作は後出しじゃん 上手く出来ることを目的
けんのタイミングで構いません。としていません。まず、判
元気に声をだし、動作は出来るだ 断してから動くことに慣
け大きく体を動かしましょう。 れるようにしましょう。

アドバイス

スパイクアップ

**ルールを理解でき、体全身を使って動かせるようになったら
次は、自分が勝つように後出しじゃんけんをするように指示します。**



指示者: チョキ
子ども: グー



指示者: パー
子ども: チョキ



指示者: グー
子ども: パー



反応がスムーズになってきたらスパイクアップ!

スパイクアップ

**動作に慣れてきたら
次は、自分が負けるように後出しじゃんけんをするように指示しま**



指示者: グー
子ども: チョキ



指示者: パー
子ども: グー



指示者: チョキ
子ども: パー



**間違った反応をしたり、反応が遅れる場合は
脳に新たな刺激が与えられ対応しようと脳が
活性化している状態です。**

アドバイス

このエクササイズは、正しいかどうかの結果を目的としていませんので、上手く出来なくても気にせずに楽しくチャレンジしてみてください。

視覚からの情報に対し、頭を使いながら体を動かすことで、様々なスポーツや運動でのパフォーマンスにつながることが期待出来ますので、是非、親子でチャレンジしてみてください。