

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2 3で止まる編

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

教育トレーナー 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。

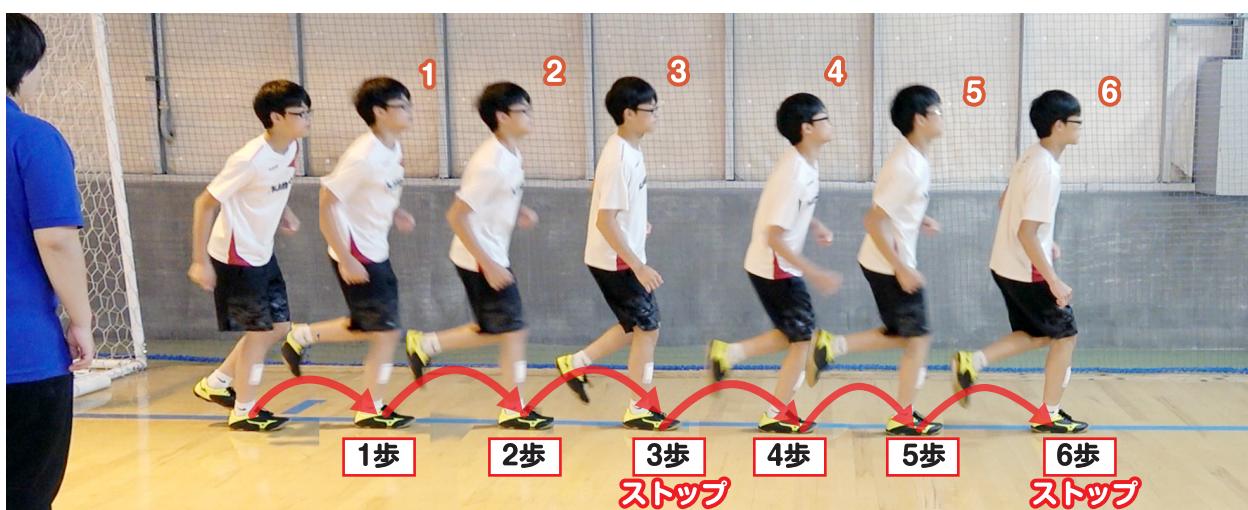
1 体の反応速度を高める基礎トレ／3で止まる

動作の解説

このエクササイズは、様々なスポーツ競技で必要とされる「動きながら考える力」を鍛えます。

基本動作

1～15までの数字を数えながらケンケンをして、3歩おきにストップします。数字を数える時は声を出しながら行いましょう。

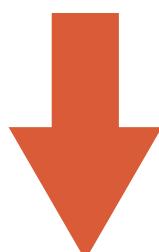


上手く出来ることを目的としていません。間違ったり遅れたりする場合もありますが、その状態が脳の活性化につながります。



アドバイス

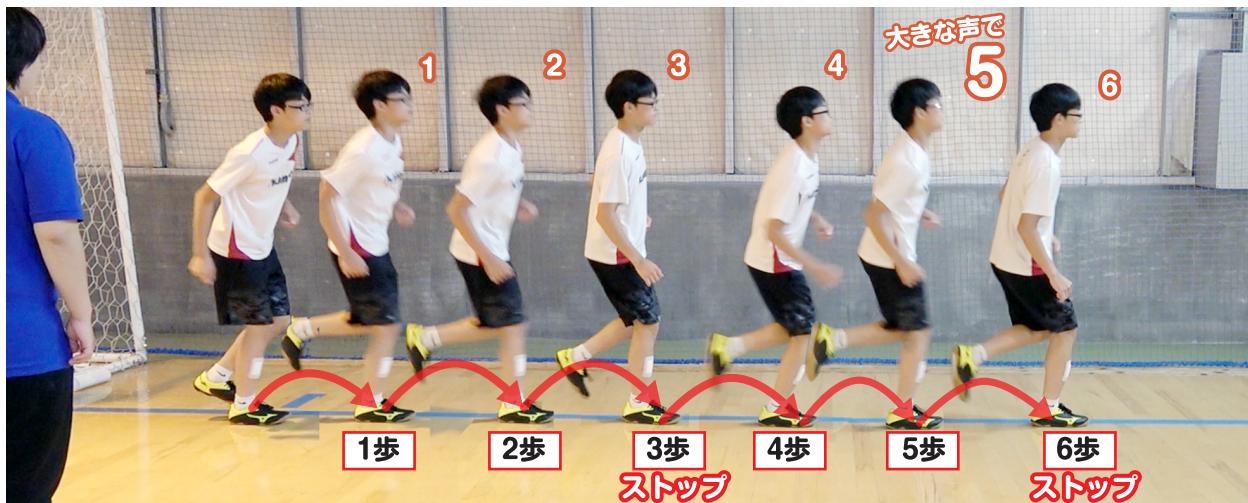
3歩目で止まるときにバランスを崩さないように注意しましょう。バランスを崩してしまう場合は、下を向かず目線を前に向けるようにアドバイスしてあげましょう。



反応がスムーズになってきたらスパイアップして刺激を変化させましょう！(次ページへ)

スパイクアップ

基本動作に刺激を追加します。数字を数える時に「5」と「10」を大きな声で数えてみましょう。



3歩おきに止まる動作を行いと5歩・10歩で大きな声を出すことで脳に刺激が加わります。

アドバイス

はじめは上手く出来ないかもしれません。最初は、ゆっくりとしたテンポで行うとよいでしょう。

アドバイス

上手く出来ることを目的としていません。焦らず取り組んでみましょう。



反応がスムーズになってきたら
スパイクアップして刺激を変化させましょう！

スパイクアップ

さらに刺激を追加します。数字を数える時に「5」と「10」を大きな声で、「8」は小さな声で数えてみましょう。



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

さらに刺激を追加します。「15」から逆に数えながら「5」は「10」大きな声で「8」は小さな声で数えてみましょう。

「片足でケンケンする」「3歩で止まる」「数字を数える」「声を出す大きさを変える」という複数の事を同時にすることで、様々なスポーツや運動でのパフォーマンスアップが期待出来ます。是非、親子で取り組んでみてください。