

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3 3動作編

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スアップと言います。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動作

動作の解説

このエクササイズは、3つの動作を覚え、指示に対応した動作を判断しその動作を行います。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



●ウサギの動作



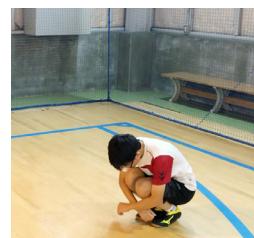
両手を頭につけ
ジャンプ

●カニの動作



手をチョキにして
左右にステップ

●イヌの動作



足をかかえ小さく
しゃがむ

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、ウサギ・カニ・イヌの指示を出し、それぞれの基本動作の練習をしましょう。

基本動作とルールを覚えたら、動物の名前の指示から数字の指示にかえてみましょう。



指示者:1
子ども:ウサギの動作



指示者:2
子ども:イヌの動作



指示者:3
子ども:カニの動作

反応がスムーズになってきたらスピードアップして刺激を変化させましょう！



スピードアップ

指示する言葉を「ウサギ」「イヌ」「カニ」「1」「2」「3」にします。
ウサギと1はウサギの動作、イヌと2はイヌの動作、カニと3はカニの動作にします。指示者は6つの指示語のどれか一つを言い、子どもは指示された言葉か数字を言いながら動作を行います。



指示者:ウサギまたは1
子ども:ウサギの動作



指示者:イヌまたは2
子ども:イヌの動作



指示者:カニまたは3
子ども:カニの動作

ポイント

聴覚からの指示に対し対応する動作を判断したり、短期記憶を使って覚えながら動作を行うことで脳機能の向上が期待できます。

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。動作を思い出そうと反応が遅れたりしているときに脳は活性化しています。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。



スポーツの実戦の動きでやってみよう！



このエクササイズは様々なスポーツの実戦で状況判断して反応するシーンに役立ちますので動作を実戦の動きに置き換えて練習してみるのもよいでしょう。

アドバイス

反応を優先してフォームが崩れてしまわないように注意してください。素早く反応しながら実戦の正しい動作を行うようにアドバイスしてあげてください。