

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツヨチンガイド！

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4  
4方向トレーニング編

## 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。

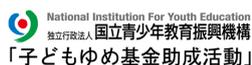
子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

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に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。

各運動や競技における指導法・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。



National Institution For Youth Education  
独立行政法人 国立青少年教育振興機構  
「子どもゆめ基金助成活動」

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／4方向トレーニング

#### 動作の解説

4方向トレーニングは、前・後ろ・右・左の指示に従いその方向へジャンプしたあと元の位置にジャンプして戻るといった動作を基本動作にして、脳への刺激を変化させていくエクササイズです。

#### 基本動作



指示された方向にジャンプして、元の位置に戻ります。  
指示された方向を声にだしてジャンプしましょう。

- 指示=前 → ●動作=前にジャンプして戻る
- 指示=後 → ●動作=後ろにジャンプして戻る
- 指示=右 → ●動作=右にジャンプして戻る
- 指示=左 → ●動作=左にジャンプして戻る

基本動作とルールを覚えたら、**指示と反対の方向**(前と指示されたら後ろにジャンプ)に**ジャンプ**してみましょう。声は、指示された方向と逆方向を言いながら行いましょう。



指示者:右  
子ども:動作/左にジャンプ  
声/左



指示者:左  
子ども:動作/右にジャンプ  
声/右



指示者:前  
子ども:動作/後ろにジャンプ  
声/後ろ



指示者:後ろ  
子ども:動作/前にジャンプ  
声/前

反応がスムーズになってきたらスパイスアップして刺激を変化させましょう!



### スパイスアップ

動作は指示された方向と反対にジャンプしますが、声は指示された方向を言いながら行って見ましょう。



指示者: 右  
子ども: 動作/左にジャンプ  
声/右



指示者: 左  
子ども: 動作/右にジャンプ  
声/左



指示者: 前  
子ども: 動作/後ろにジャンプ  
声/前



指示者: 後ろ  
子ども: 動作/前にジャンプ  
声/後ろ

### ポイント

聴覚からの指示に対し対応する動作を考えながら行い、発声を動作と逆にする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。声と動作が混乱しますがそのような時に脳は活性化しています。上手く出来なくても気にせず楽しくチャレンジしてみてください。