

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5
ボールキャッチトレーニング編

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／ボールキャッチトレーニング

動作の解説

ボールを落とす役の人は立ち、キャッチする子どもは座ります。ボールを落とす役の人は両手にボールを1個ずつ持ち「右」「左」「両手」「それ以外」と指示を出しながらボールを落とします。キャッチする側は、「右」と言わされたら「右側のボール」「左」と言わされたら「左側のボール」「両手」と言わされたら「両方のボール」をキャッチします。「それ以外」の指示の場合はボールをキャッチしません。

基本動作



- 指示=右 → ●動作=右側のボールをキャッチ
- 指示=左 → ●動作=左側のボールをキャッチ
- 指示=両手 → ●動作=両方のボールをキャッチ
- 指示=それ以外 → ●動作=キャッチしない

※ボールを落とす高さは、子どもがキャッチ出来るか出来ないかギリギリの高さで行うようにしましょう。

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！

スパイアップ

キャッチするボールの指示を左右両手から「ボールの色」に変えてみましょう。

指示を聞いて、目で色を判断してから動作を行います。
言葉だけの指示より脳への刺激が加わります。



指示者:黄色
子ども:黄色をキャッチ



指示者:赤
子ども:赤をキャッチ



指示者:緑
子ども:両方キャッチ



反応がスムーズになってきたらスパイアップ！

スパイアップ

ボールの色の指示とは逆の色のボールをキャッチします。
赤→黄色のボール、黄色→赤のボール、緑→キャッチしない

このエクササイズは、出来折ることを目的としていません。適度に混乱している時に、脳は活性化しますので、その状態を親子で楽しむように取り組みましょう。



反応がスムーズになってきたらスパイアップ！

スパイアップ

指示された色のボールをキャッチしますが、その時に、指示された色から連想される物を言いながらキャッチします。

- 指示=赤 → ●動作=赤のボールをキャッチ ●声の例=リンゴ・イチゴなど
- 指示=黄色→ ●動作=黄色のボールをキャッチ ●声の例=レモン・チョウチョなど
- 指示=緑 → ●動作=ボールをキャッチしない ●声の例=ホウレン草・レタスなど



指示者:黄色
子ども:動作／黄色をキャッチ
声／レモン



指示者:赤
子ども:動作／赤をキャッチ
声／リンゴ



指示者:緑
子ども:動作／キャッチしない
声／ホウレン草