

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6 5ステップス編

## 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／5ステップス

#### 動作の解説

リズムに乗りながらジャンプをして頭を使うエクササイズです。ジャンプするときは、足を開く・クロスする繰り返します。

##### 基本動作

1・2・3・4・5と数を数えながら足を開く・クロスするを交互に行い  
その場でジャンプします。4と5の時は半テンポで行います。



はじめに、基本動作の練習をしましょう。

ジャンプはゆっくりとしたテンポでも構いませんので、お子さまが出来るスピードで行いましょう。数字を数える時は大きな声で行いましょう。足をクロスする動作が難しい場合は、足を閉じる動作に変えてOKです。

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

1～5と言っていた言葉を「あ・い・う・え・お～」の五十音に変えてやってみましょう。足を開く・クロスする動作とテンポは同じです。  
五十音を声に出して行いましょう。

**反応がスムーズになってきたらスパイズアップして刺激を変化させましょう！**

脳を活性化させるには、出来る事を続けるよりも脳が少し混乱する程度の新たな事に取り組むことが効果的です。チャレンジしてみましょう。



**スパイズアップ**

**「あ・い・う・え・お好み焼き」「か・き・く・け・コーラ」などのように最後の言葉から連想される言葉を言いながら足を開く・クロスする動作を行ってみましょう。**



**スパイズアップ**

**「1・2・3・イヌ」「4・5・6・ネコ」「7・8・9・トリ」などのように数字と2文字の単語を組み合わせてやってみましょう。**

単語を考えながら数字を数え、さらに足の動作も行うことで複数の事を同時に行うことが脳の活性化につながります。2文字の単語はテンポを半テンポにして行います。

速く行うことは目的としていません。お子さまのペースで行うようにしましょう。