

運動好きな子にするための親の関わり方

喜多 直美

高松市コミュニティスポーツ
指導者会 会長



はじめに

「子どもの足が遅いのは 私の遺伝かしら？」

いいえ、そうではありません。頭で思い描いたとおりに体を動かせるかどうかは、生まれた時は、ほぼ差はありません。

よく言われる運動神経とは、

脳から筋肉に体を動かすための指令が送られるときの情報の通り道

のことで個人差はありません。

では、どうすれば、運動の好きなこどもに育てられるのでしょうか。

運動あそびをはじめとした幼少期からの多様な運動経験を通じ、脳の神経回路をどれだけ多く作れたかが鍵となります。

私の所属する高松市コミュニティスポーツ指導者会では、親子ふれあい体操教室を1年間通して開催しています。1歳半以上の親子が毎週楽しくあそんでいます。

まず、乳幼児期には、寝がえり・すり這い・ハイハイをしっかりと経験してほしいです。

次に、音楽に合わせて走ったり踊ったり、保護者の正座した太ももの上に立ったり、前にとんだり信頼できる大好きな保護者とふれあってあそぶことで、バランス感覚や基礎体力が身についていきます。

保護者の皆さまへ

音楽の好きな子の家には、楽器やオーディオ類が周りにあったり、コンサートに行ったりするチャンスもあるでしょう。

本好きの子の家には、本棚にいっぱい本が並んでいると思います。

運動好きの子に育てるには、一緒にころがったり、紙を丸めてカゴに投げたり、風船をポンポンしたり、公園でかけこをしたりと、工夫次第で何でもできます。

保護者の皆さまも楽しみながら、一緒に体を動かしてください。

そして、大切なことは、頑張ったこと・努力したことの過程を認めて、ほめてあげましょう。

サッカーW杯でシュートを決めた中村敬斗選手が、幼少期にリフティングを上手にしている映像を見ました。ミニのゴールにむかってシュートもしていました。それを録画しているお母様が、

「敬斗、すごい！30回もできたね」との声。

こんな光景が運動好きになるコツかもしれません。



ハイハイ



膝の上に立つ



ママとでんぐり返し