



令和6年度

第2回

家庭教育講座「子そだてマナビイ」講座報告

親子コーディネーションで

「親力」アップ!



日時：令和6年9月21日（土）13時30分～15時（延期開催）

場所：やまぐちリフレッシュパーク

講師：中田 徹 氏（やまぐちリフレッシュパーク 所長）

受講生：親子15組（大人18人小学生16人）

脳と感覚器を刺激し、あらゆるスポーツのベースとなる動きのもとを作る「コーディネーション運動」に親子で挑戦しました。（今回は小学校1年生から3年生までの小学生親子を対象としました。）

親子でコミュニケーションをはかりながらできる、簡単な運動がたくさんあり、家庭でも遊びの感覚で取り組みそうです。

コーディネーションとは

体を巧みに動かす能力のこと

状況を五感で察知



脳で判断



筋肉を動かす

この一連の流れをスムーズに行う能力の開発がコーディネーショントレーニング



7つのコーディネーション能力

定位・状況把握

動いているものと自分の位置関係を把握する能力

変換

状況の変化に合わせて、すばやく動きを切り替える能力

リズム化

リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ能力

反応

合図に素早く反応し、適切に対応する能力

バランス

バランスを正しく保ち、くずれた体勢を立て直す能力

連結

体全体をスムーズに動かす能力

分化

道具やスポーツ用具などを上手に操作する能力

※スカモンの発育発達曲線によると

神経系の成長は、すでに 10 歳前後で 95.6%に達している。

※スカモンの発育発達曲線とは
リンパ型、神経型、一般型、生殖型
に分類し、20 歳を 100 とした時の
「量」的な成長を示したもの。



幼児期から学童期に
コーディネーショントレーニングを
多く経験しよう！！

コーディネーション運動は



脳と感覚器を刺激します

- ▶ **脳の働きが活発になり、想像力がつきます ゲーム脳の予防にもなります**
あらゆるスポーツのベースとなる動きのもとを作ります
- ▶ **運動神経がよくなり、ますますスポーツが上達します**
ゲーム感覚でできる楽しい運動です
- ▶ **心も体もリフレッシュしましょう！**



重要!

親子のスキンシップが増える



コミュニケーション能力や
思いやりが育つ

コーディネーション運動 一部紹介

運動を行うときは
周りに危険なものがないかなど、安全面に
配慮して行いましょう。

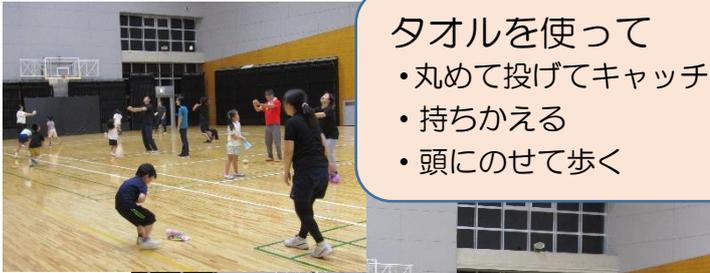


大人の膝に立って、両
手を放してみよう
バランス取れるかな？

右手をパーで伸ばす 左手をグーで胸に
左手をパーで伸ばす 右手をグーで胸に
これを交互にやる
次はグーパー逆に
伸ばす手をグー、胸に置く手をパー
繰り返す
意外に難しいです



大人の足の甲に乗って
一緒に歩くよ
イチ・ニ・イチ・ニ・・・



タオルを使って
・丸めて投げてキャッチ
・持ちかえる
・頭にのせて歩く



大きなお魚
ひっくり返すぞ
よいしょ！



大根引きするぞ～



大人が足を閉じたり開いたり
子どもは手をつないで
リズムよく足を踏まないように跳びます



・チーム対抗
(今回は大人 vs 子ども)
・オセロのように表裏違う色のプレート
をひっくり返して
制限時間内になるべく多く自分の
チームの色にする

受講者の皆様のご感想を一部ご紹介します

《大人》

- ・このような機会がないと、家でゲームをしてなかなか運動しないので、とても助かる。今後も繰り返し参加させていただきたいので、二回目、三回目でも受講可能にさせていただけると助かる。
- ・親子でスポーツできてよい機会だった。なかなか一緒にする機会がないので、こういう機会がふえるとうれしい。
- ・先生の子どもたちへの指導がとても上手だと思った。とてもわかりやすい。また是非参加したい。
- ・中田先生の講座を受講するのは3人目ですが、いつも楽しく参加させていただいている。あまりスポーツが得意でないうちの子もとても楽しく参加していて申し込んでよかったなと思った。また参加したい。
- ・中田先生のコーディネーション講座は今回で2回目となる。前회가とてもためになり、楽しかったのでまた参加させていただいた。今回も家でも取り組めそうな内容が多く、非常に充実した時間になった。また是非このような講座を開催していただきたい。無料というのもいい。
- ・2回目の参加でしたが、やっぱり参加してよかったと感じた。昔に比べて経験不足な子どもたちにいい経験になるし、親子でのふれあいを大切にできる場となり、ありがたい。指導もとてもわかりやすい。
- ・親子で学んで、いっしょに行えるトレーニング、運動はとてもよかった。普段子どもとこのような関わり方ができないので、とてもいい。子どもはYouTubeかゲームばかりなので。
- ・楽しく体を動かすことができた。コーディネーションを通して運動神経アップ、親子のスキンシップを続けていきたい。
- ・2時間は長いな、と初めは思っていたけど、あっという間に終わった。家でも取り入れたい。
- ・延期になっても開催していただきありがとうございます。親子の公園遊びと違う体の動かし方ができていい時間だった。体幹を鍛えていきたい。大人もへとへとになるまで運動ができてスッキリした。

《小学生》

- ひっくりかえすやつがおもしろかったです。
- うまにのるのがたのしかった。
- ○をひっくりかえすのがたのしかったです。
- あたまをつかってうんどう、たのしかったです。またいきたいです。
- 今日のうんどうの中でタオルを使った鬼ごっこが一番楽しかったです。ありがとうございました。
- わたしはさいしょできなかつたけどできるようになりました。たのしかったです♡
- おとうさんとあそべて楽しかったです。
- いろんなトレーニングがあつてたいいくのれんしゅうになりました。
- 今日はいろいろなことができ親子で楽しかったです。一番おもしろかったことは、ひっくりかえすやつです。チームで協力してがんばるところがすごかったです。
- まえにもやつてできなかつたことができるようになったので、またチャレンジしたいです。