



親子で体験！コーディネーション運動

～体育編～



☆子どものさまざまな能力を引き出し、高める『コーディネーション運動』。今回の講座では身近な物を使って親子で楽しく、気軽に行える運動プログラムを指導していただきました。

◆ 講座の概要

1 『コーディネーション能力とは？』



「体を巧みに動かす能力」のことです。



「状況を目や耳（五感）で察知⇒脳で判断⇒筋肉を動かす

このような一連の流れをスムーズに行う能力の高い人を一般に運動神経がいいと言います。

その能力開発を行うのが、

コーディネーショントレーニング

です。



2 七つのコーディネーション能力

【コーディネーション運動によって鍛えられる七つの能力とは】

- 1 定位能力・・・動いているものと自分の位置関係を把握する能力
- 2 分化能力・・・手足や用具などを上手に操作する能力
- 3 連結能力・・・体全体をスムーズに動かす能力
- 4 バランス能力・・・体のバランスを正しく保ち、崩れた体勢をすばやく立て直す能力
- 5 反応能力・・・合図に素早く反応し、適切に対応する能力
- 6 リズム化能力・・・リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ能力
- 7 変換能力・・・状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える能力

3 コーディネーション運動の効用

- 1 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効果があります。
- 2 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。
- 3 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す。

4 講座内で行った運動プログラム(実技)とその目的(一部)

【グループでのコーディネーション運動】

- ・ポンポンじゃんけん⇒【効能】反応能力、リズム化能力の向上
- ・大根とお百姓さん⇒【効能】連結能力、バランス能力の向上
- ・掃除機とお母さん⇒【効能】連結能力、バランス能力の向上
- ・ブタとコック⇒【効能】連結能力、バランス能力の向上
- ・サンマと魚屋さん⇒【効能】連結能力、バランス能力の向上
- ・息を合わせて立ったり座ったり⇒【効能】変換能力、バランス能力の向上

【ゲーム形式を取り入れたコーディネーション運動】

- ・鬼ごっこ⇒【効能】変換能力、定位能力の向上

【親子でのコーディネーション運動】

- ・足上ジャンプ⇒【効能】リズム能力、連結能力の向上
- ・思いきり倒れて大丈夫⇒【効能】バランス能力、反応能力の向上
- ・コアラ⇒【効能】バランス能力、反応能力の向上
- ・空中前方回転⇒【効能】変換能力、バランス能力の向上
- ・連続ボールキャッチ⇒【効能】定位能力、分化能力の向上
- ・ロデオ⇒【効能】連結能力、バランス能力の向上

※上記の運動以外についてお知りになりたい方は、本ホームページの
最終ページをご覧ください。



5



中田先生からのメッセージ

- ① わが子の能力を伸ばすのは、お父さん・お母さんの愛と行動です。注)アカデミックな理論に裏づけされたコーディネーショントレーニングを学び、ご家庭で楽しく継続することで、子どもの夢を応援しましょう。
「あふれる笑い」は隠れた遺伝子のスイッチをオンにし、1日1回たつぷりと汗をかくことで「自立神経系」の発達を促します。
注)学問の分野で正統的で堅実なさま。学究的。
- ② 親子のスキンシップが増えることで、コミュニケーション能力や思いやりが育ちます。
- ③ 「コーディネーション運動」をすると、子どもが自分で判断して何かをする『判断能力』が育ちます。

講座の写真集です。

「コーディネーション運動」には
このようにいろいろなものが
あります！！



母は強し！
縁の下の力持ちです。



しっかりつかまるぞ！！



上手にバランスがとれたよお～♪



人間掃除機♥



大きな掃除機。なかなか動きません。



ええ～ん！逃げてても逃げてても、つかまっちゃいます。



なにがなんでも動きません。



しっかり支えてね！信頼してます。お父さん、お母さん！！



ボールが当たらないように上手く避けてね！



♪お互いにボールを投げ合ってキャッチすることができるかな？



わあ〜い！！新聞紙の雪だあ〜♥



♪集めた新聞紙をビニル袋に入れ、ボールをつくって遊んでみました。



お互いに足を合わせ、笛の合図で追いかっこ！！



みんなの笑顔って素晴らしい！
子どもはみんな金のたまご





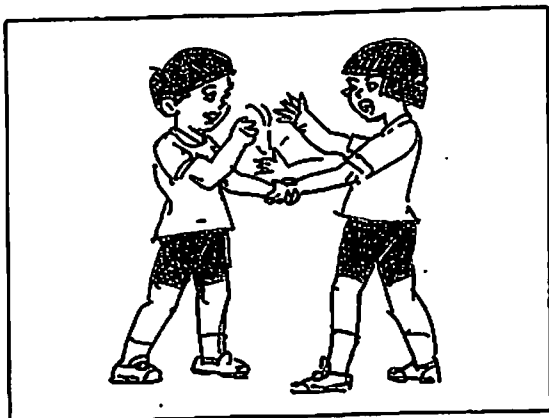
受講生の皆様から
いただいた貴重な
ご意見の一部です！



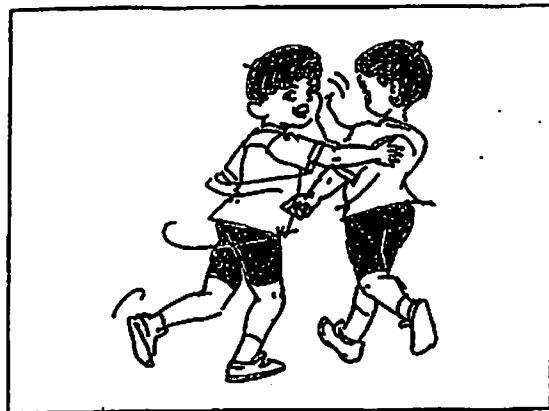
Thank you

- ♥ 身近な物で楽しく運動できて面白かったです。(子ども談)
日頃からもっと子どもと触れ合うことが大切だと改めて感じました。今からでも間に合うでしょうか？とても有意義な時を過ごさせていただきました。(親談)
- ♥ 一番下の子と参加させていただき、私(母)は息が上がりましたが、息子は先生方にごんごん返りや飛行機などをしていただき、父親のようなダイナミックな動きにとっても喜んでいました。ぜひ、夫に伝授するように息子に伝えたいと思います。
- ♥ 肌と肌を触れ合わせながら、子どもの運動能力を高めていけるコーディネーション運動にとっても魅力を感じました。子どもの笑顔をたくさん見ることができてよかったです。家に帰ってからも遊びの一つとして続けていきたいと思いました。
- ♥ 自宅でも気軽にできそうな運動がたくさんあって、家でもやってみようと思いました。続けて定期的な講座があったら、ぜひ参加したいです。
- ♥ 子どもと楽しみながら運動できることを実感できました。子どもの目がキラキラと輝いており、嬉しく思いました。日々の生活に取り入れたいと思います。
- ♥ なかなか親子で運動することがないのですが、今日をきっかけに家族みんなで体を動かそうと思います。
- ♥ 子どもが自分から動いて、遊んで、楽しそうにしているのを久しぶりに見ました。家でもやりたいです。
- ♥ 久しぶりに汗を流すことができ、自分も気持ちよかったです。子どもと一緒に体を動かすことができるのもあと少しなので、貴重な体験でした。
- ♥ 子どもも大喜び。大変、参考になり良かったです。『ふれあい』を大事にやっていこうと思います。

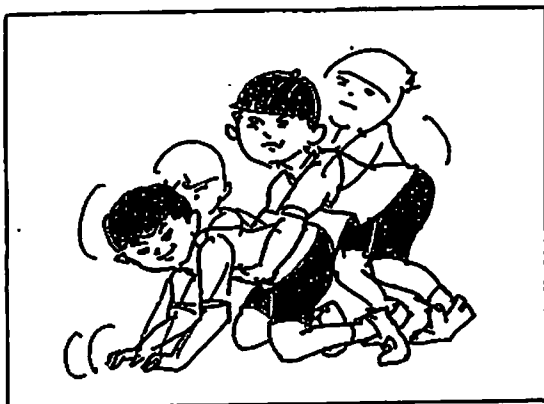
〔二人やグループでのコーディネーション運動〕例



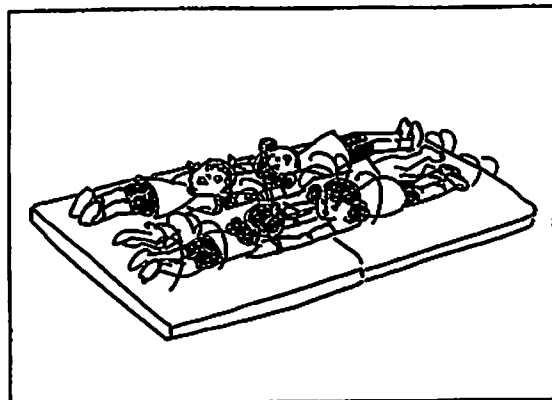
《手叩き》⇒変換・反応能力



《からだにタッチ》⇒変換・反応・バランス能力



《ブタとコック》⇒連結・バランス能力



《一緒にローリング》⇒連結・バランス能力



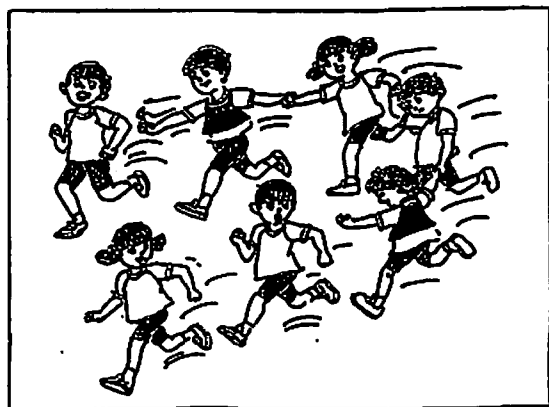
《息を合わせて立ったり座ったり》⇒変換・バランス能力



《島渡りオニ》⇒変換・定位能力

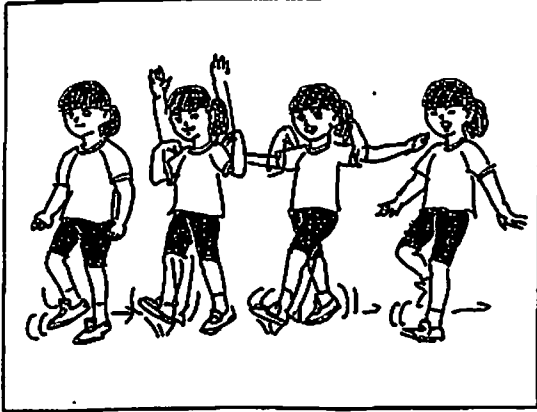


《トンネルオニ》⇒変換・定位能力

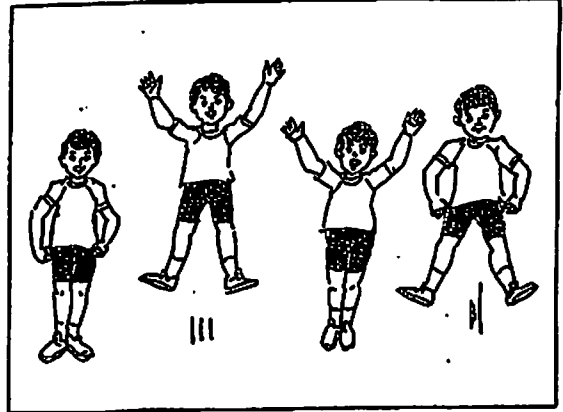


《手つなぎオニ》⇒変換・定位

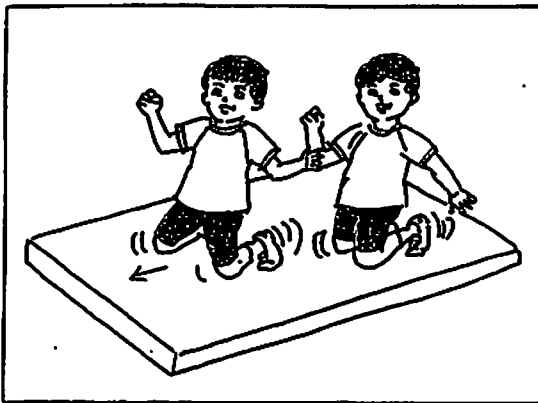
【一人でのコーディネーション運動】例



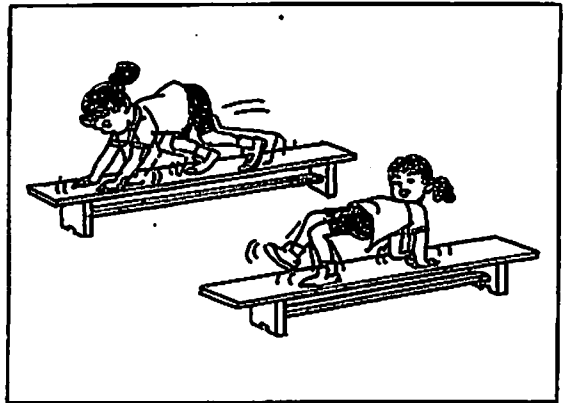
《様々なスキップ》⇒リズム化・変換・連結



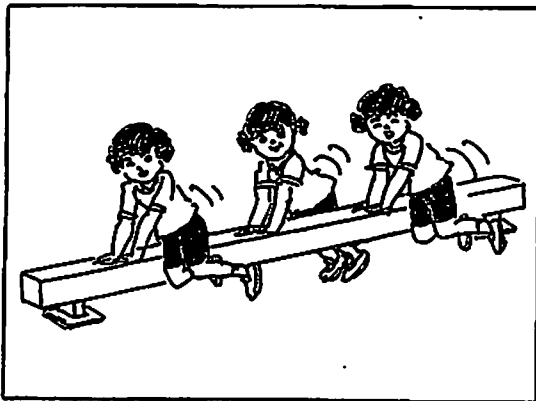
《ジャンケンジャンプ》⇒変換・連結能力



《ペンギン歩き》⇒連結・バランス能力



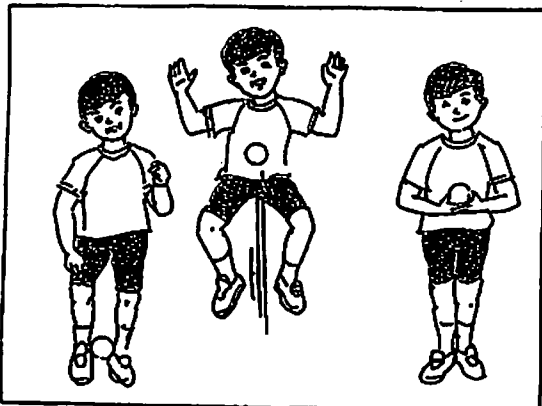
《移動バランス》⇒連結・バランス能力



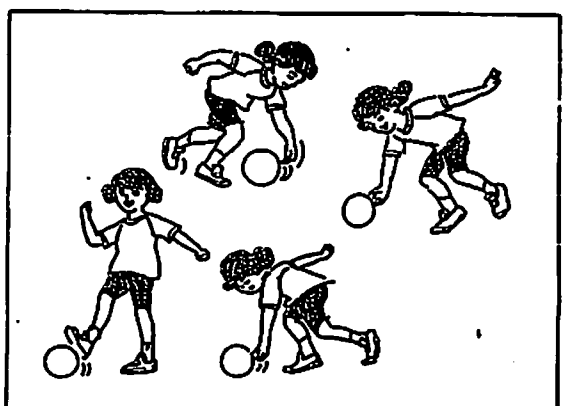
《平均台跳び越し》⇒連結・リズム化・バランス能力



《足替えジャンプ》⇒リズム化・変換・バランス能力



《足投げ上げキャッチ》⇒変換・分化能力



《ボール運び》⇒リズム化・連結・分化能力

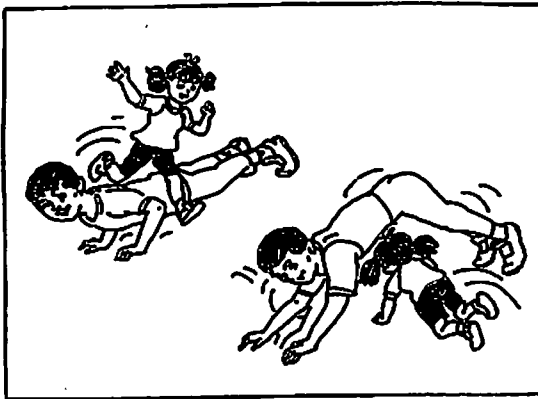
【親子でのコーディネーション運動】例



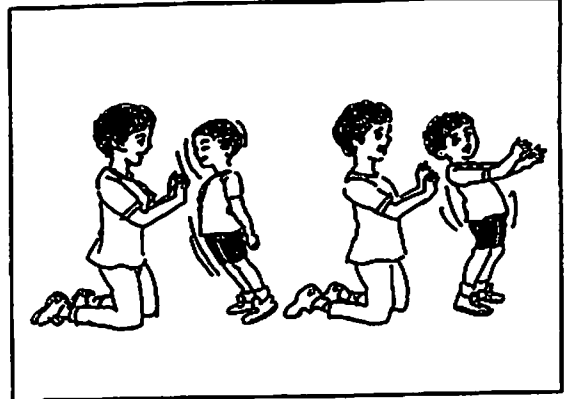
《ボクシング》⇒リズム化・反応能力



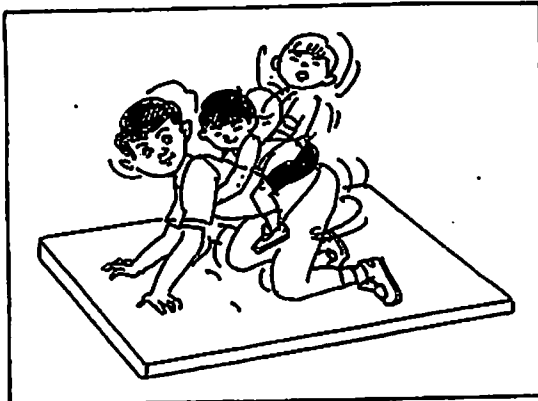
《足上ジャンプ》⇒リズム化・連結能力



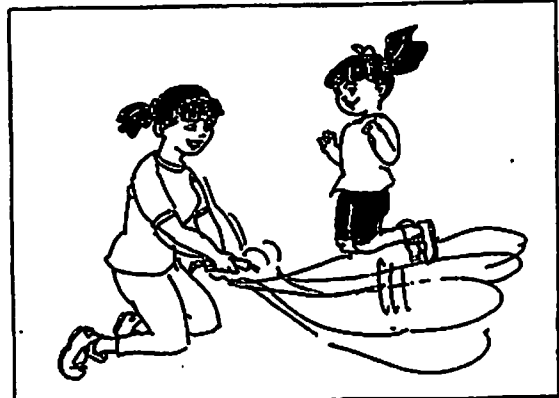
《跳ぶのかな？ 潜るのかな？》⇒変換・反応能力



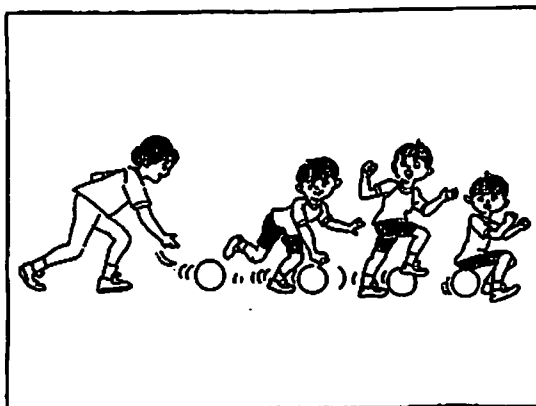
《思いきり倒れても大丈夫》⇒バランス能力



《ロデオ》⇒連結・バランス能力



《大波小波》⇒リズム化・反応能力



《ストップ・ザ・ボール》⇒連結・定位能力



《連続ボールパンチ》⇒分化・定位能力

キダーコーディネーション「子どもとスポーツの関わり」

著 順天堂大学 助教授 東根明人 全国書籍出版より
幼年体育学園 代表 平井博史