

平成26年度 第5回 家庭教育講座「子どもだてマナビイ」

親子で体験！楽しいコーディネーション運動

- 日 時 平成26年11月8日(土)10時00分～12時00分
- 場 所 やまぐちリフレッシュパーク サブアリーナ
- 講 師 山口市レクリエーション協会 理事長 中田 徹 氏
- 受講生 大人35名 子ども38名 託児11名



年中園児から小学2年生までの子どもとその保護者を対象に、コーディネーション運動の紹介と実践を行いました。中田先生から幼少時にコーディネーション運動をすることの意味と必要性を教えていただいた後、実際に数十種類のコーディネーション運動を行いました。タオルを使った運動も紹介していただき、最後は『しっぽとり』で体育館中を走り回りました。参加者の皆さんは、とても熱心に運動に取り組みながら、うまくできたときは笑顔になり、できないときはまた大声で笑いあって、楽しく汗をかきました。

講 義 内 容



体力について

- ① 防衛体力 … 怪我や病気などから身を守り治そうとする力
- ② 行動体力 … 運動によってつくられる力
 - エネルギー系
 - ⇒ 「走力・跳力・投力・持久力・筋力・柔軟性・敏捷性」
 - 何度も繰り返して鍛えることで伸びる能力
 - 神経系
 - ⇒ 「巧緻性・調整力」楽しく経験することで伸びる能力

神経系の発達は 10 歳前後までに成人の 95% に達します。鍛えて身につくのは幼少期の今なのです。

⇒ 神経系のトレーニング = **コーディネーショントレーニング**
 (体を巧みに動かす能力)
 トレーニングすることで、あらゆるスポーツのベース、動きのもとがつくられる。

コーディネーション運動とは？ … 脳と感覚器を刺激、楽しくゲーム感覚で運動



全員で
じゃんけん



同じ拳を出す → 勝つ拳を出す → 負ける拳を出す
 刺激を受け ⇒ **目や耳(五感)で先生の拳を察知**
 ⇒ **脳が判断**
 ⇒ **筋肉を動かす**

- 7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7つの能力
 1. 定位・状況把握能力 … 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
- 運動神経がいい人って、どんな人？
 - 真似ができる人 一連の流れをスムーズに行う能力の高い人
 - もし、現在活躍中の一流選手と同じことができれば … 世界にはばたくことができるかも？

実施した運動プログラムの一例

○ 親子ペアで

- ① 体育座りをした子どもの足を持ち、掃除機のようにひっぱって歩く。
- ② 同じポーズをまねる。
- ③ 親の足の上を渡る、上に立つ。
- ④ 背中に乗ってサーフィンやロデオ。
- ⑤ 親が両手両足を開いて立ち木になり子どもがコアラになってぶらさがる。
- ⑥ 2人で向かい合って座り、笛の合図とともに立ち上がり、片方が逃げ片方が追いかける。



1

2



まねっこして!



掃除機かけよう

3



手をはなすよ~!

4



サーフィンだ~!



5



コアラだよ~!



6



笛が鳴ったら追いかけるよ!



まてまて~!

逃げろ~!



○ タオルを使って

- ① 2人で向かい合って立ち、高いところから落とされたタオル（ぎゅっと結んでボールにする）を子どもがキャッチ。
- ② タオルの両側を二人で持ち、息を合わせて中央に乗せたタオルボールを上にあげてまたキャッチ。
- ③ タオルを頭の上に乗せて、落とさないように白線の上だけを歩く。
- ④ 腰からタオルをぶら下げてしっぽにし、親子でしっぽとり。

ナイスキャッチ~!

1



せ~の

2



3

下を向いたらタオルがおちちゃうよ~



4

逃げろ~!

まてまて~!





中田先生からのメッセージ



- ◇ 子どもの頃にマスターした自転車の乗り方をずっと忘れないように、一度身につけた運動能力を生涯忘れることはありません。脳がまだ柔らかいうちに、たくさんの運動能力をマスターしましょう。
- ◇ 特定種目の運動だけではなく、いろいろな運動を体験しましょう。
- ◇ 家族一緒にコミュニケーションをとりながら、楽しくコーディネーション運動をしましょう。



受講生の方からいただいた貴重なご意見の一部を紹介します

- * 子どもの笑顔がたくさん見られてよかったです。親子ともによい運動になりました。
- * コーディネーションは、子どもがとても喜んで参加します。ぜひ定期的な開催をお願いします。保育園で開催されると参加しやすいです。
- * とてもおもしろかったです。他の場所でも同様の講座があったことを初めて知りました。そちらにも機会があれば参加してみたいです。
- * コーディネーション運動の楽しさが十分わかりました。今後もこのような機会があれば、積極的に参加したいです。
- * 楽しく運動させていただきました。徐々に子どもとスキンシップができました。ありがとうございました。
- * 今回、何度目かのトライで初めて参加できました。回数を増やしてもらえると嬉しいです。たくさんの種類を体験できて親も楽しみました。子どもも大きくなってきて、体を使った活動を一緒にしなくなっていたので、とてもよかったです。
- * 息子はすぐに「疲れた」と言って弱音をはきますが、今日は楽しんでやっていました。コーディネーション運動の大切さもよくわかりました。家でもぜひやってみたいと思います。
- * 普段、体を動かす機会がないため、私たち親子にとって今回の講座はとても貴重な体験でした。親子で楽しみながら何種類もの運動を教えていただきありがとうございました。自宅でもぜひやってみたいです。
- * 運動能力の中にも得意・不得意があることに気づき、苦手なところを強化したいと思いました。楽しくできました。ありがとうございました。
- * 家でも簡単にできる運動で楽しくやれそうなので、また親子でやってみようと思います。ありがとうございました。
- * タオルでボールを投げるのが楽しかったです。(お子さんより)

ご協力ありがとうございました



親子コーディネーションで「親力」アップ!

～最新のスポーツサイエンスを学ぼう～

16歳でプロのサッカー選手となった森本孝幸選手。

彼はまだ中学生(15歳)の時にJリーグ最年少出場を果たし、「スーパー中学生」と驚嘆されました。

特にその動きが抜群によいことで、賞賛をあびています。その秘密の一つが、小学校4年生のときから、コーディネーション運動のトレーニングを受けていたことにあるのです。

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。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んで、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、一日一回たっぷり汗をかくことで、「自立神経系」の発達を促します。

コーディネーションとは?

7つのコーディネーション能力!!

「体を巧みに動かす能力」のことです



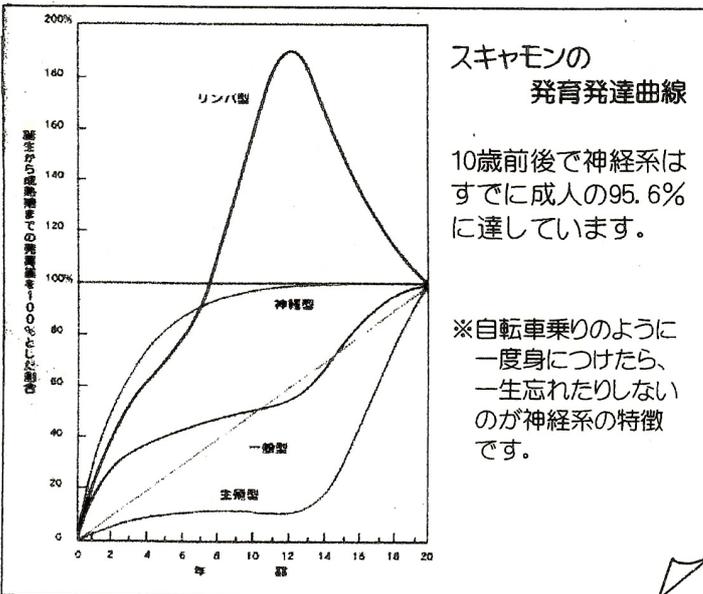
状況
目や耳(五感) ⇒ **脳で判断** ⇒ **筋肉を動かす**
で察知

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われます。また、その能力の開発を行うのが…
コーディネーショントレーニングです。

- 【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】**
合図にすばやく反応し、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

なぜ小学生の時に必要なの?

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!

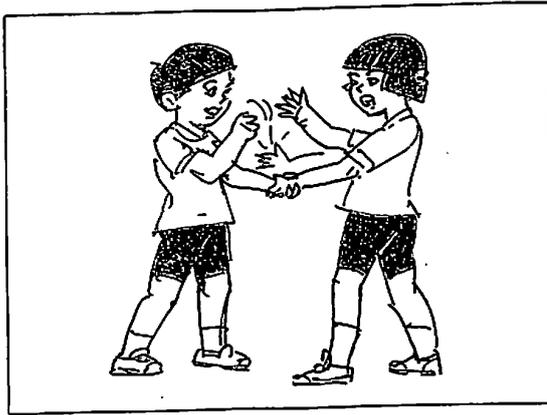
あらゆるスポーツのベースとなる
動きのもとを作ります
⇒ 運動神経がよくなり
ますますスポーツが上達します

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!

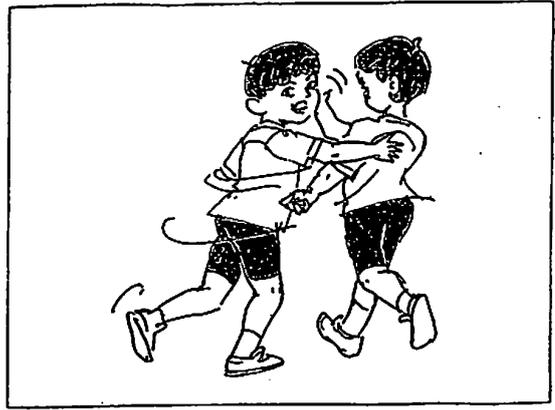
親子のスキンシップが増えることで
コミュニケーション能力や思いやりが育ちます

キーワードは「あふれる笑い」と汗」
子どもはみんな 金のたまご

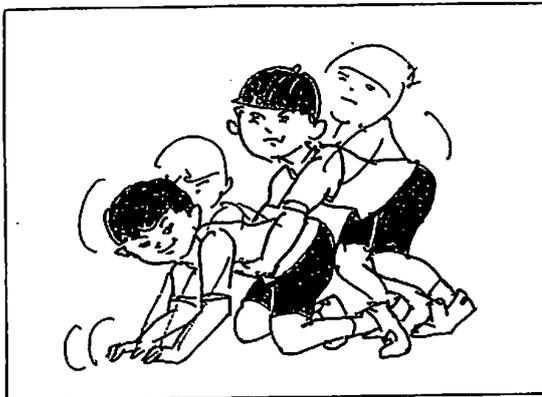
【二人やグループでのコーディネーション運動】例



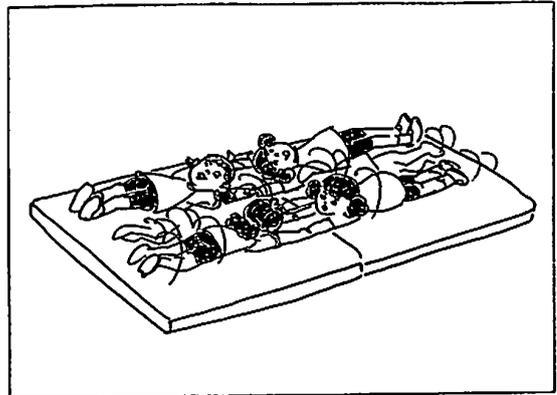
《手叩き》⇒変換・反応能力



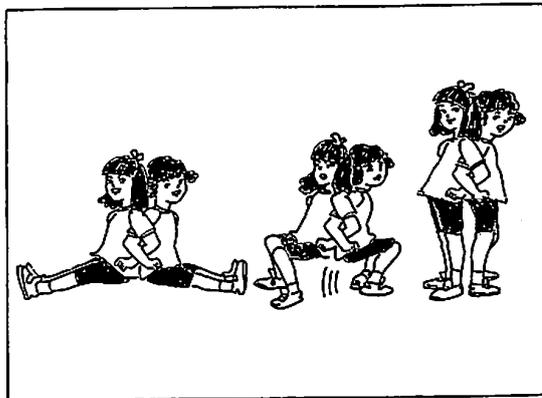
《からだにタッチ》⇒変換・反応・バランス能力



《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

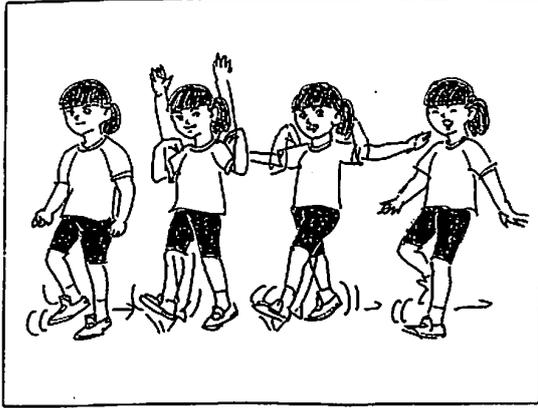


《トンネルオニ》⇒変換・定位能力

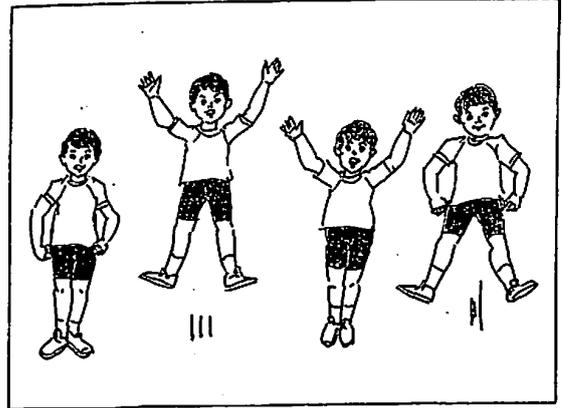


《手つなぎオニ》⇒変換・定位

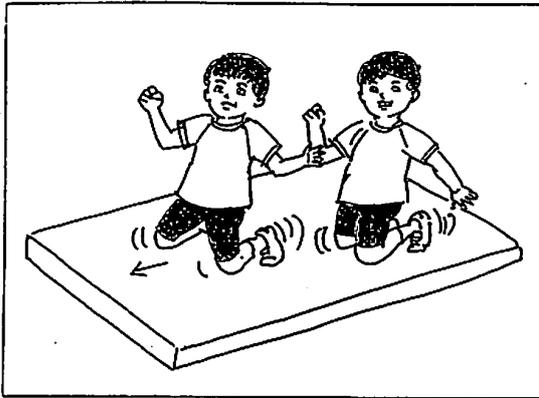
【一人でのコーディネーション運動】例



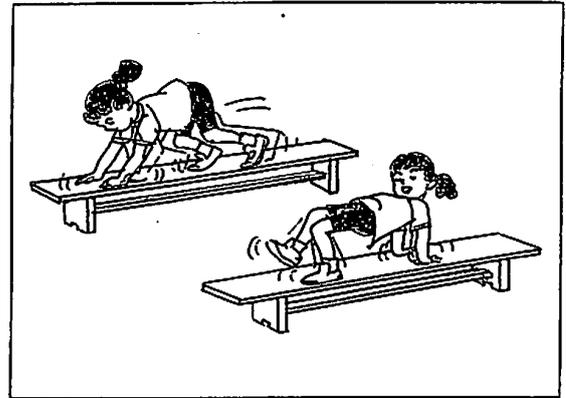
《様々なスキップ》⇒リズム化・変換・連結



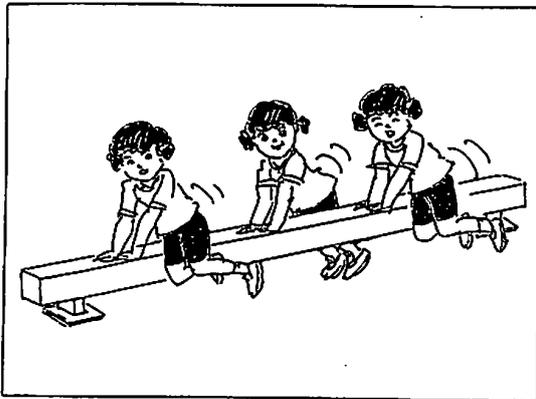
《ジャンケンジャンプ》⇒変換・連結能力



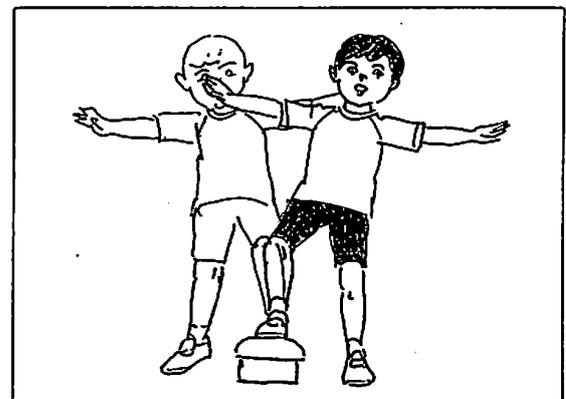
《ペンギン歩き》⇒連結・バランス能力



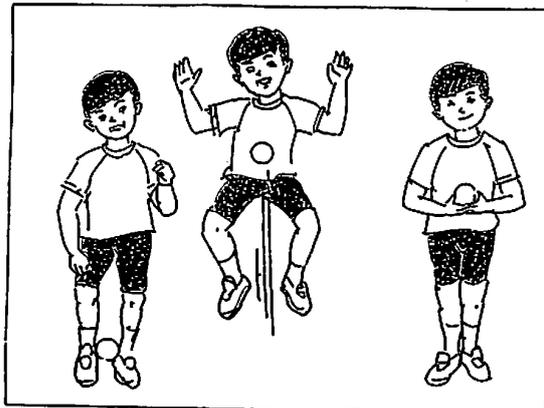
《移動バランス》⇒連結・バランス能力



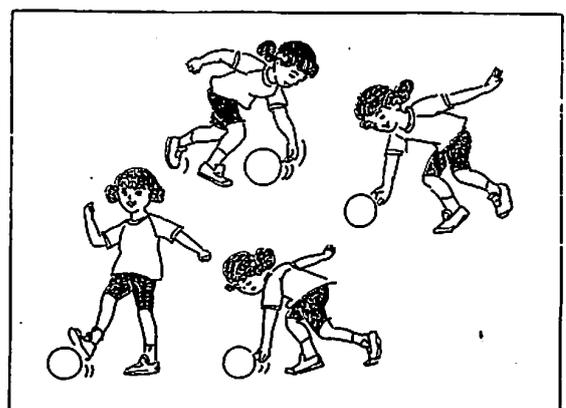
《平均台跳び越し》⇒連結・リズム化・バランス能力



《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

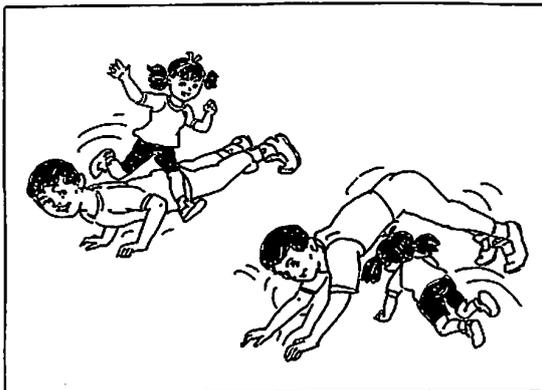
【親子でのコーディネーション運動】例



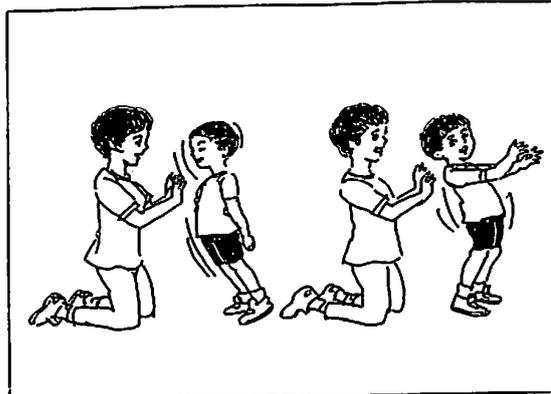
《ボクシング》⇒リズム化・反応能力



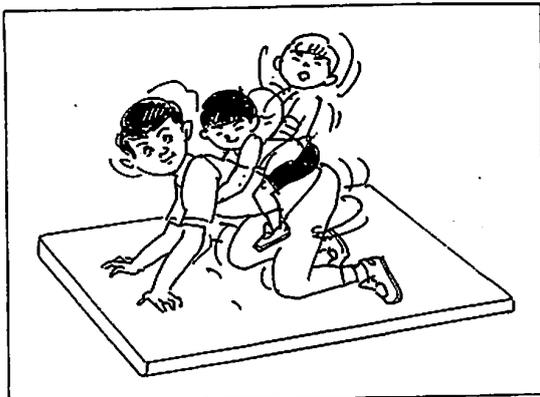
《足上ジャンプ》⇒リズム化・連結能力



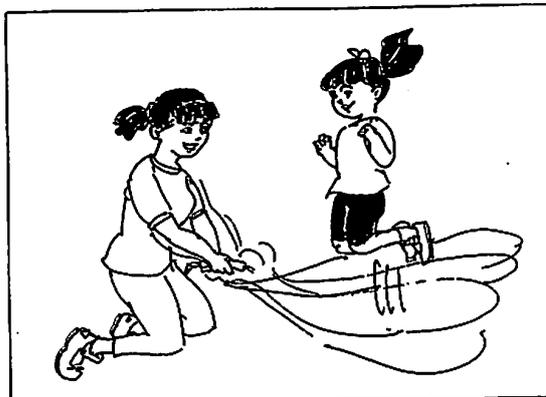
《跳ぶのかな？潜るのかな？》⇒変換・反応能力



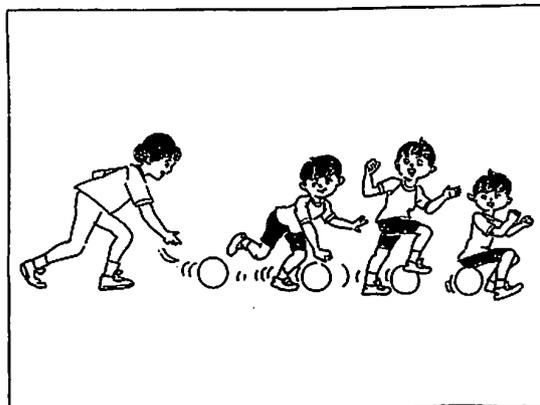
《思いきり倒れても大丈夫》⇒バランス能力



《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

キン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