

親子で体験

～楽しいコーディネーション運動～

日 時：令和4年7月10日（日）10：00～11：30
場 所：やまぐちフレッシュパーク
講 師：中田 徹 氏（山口市レクリエーション協会理事長）
受講生：大人20人 子ども20人



子どもの脳に良い刺激を与え、様々な運動脳力を引き出し高める『コーディネーション運動』。広いスペースや道具がなくてもできる、家族と一緒に夢中になれる運動を体験し、家庭でも実践できるよう学びました。

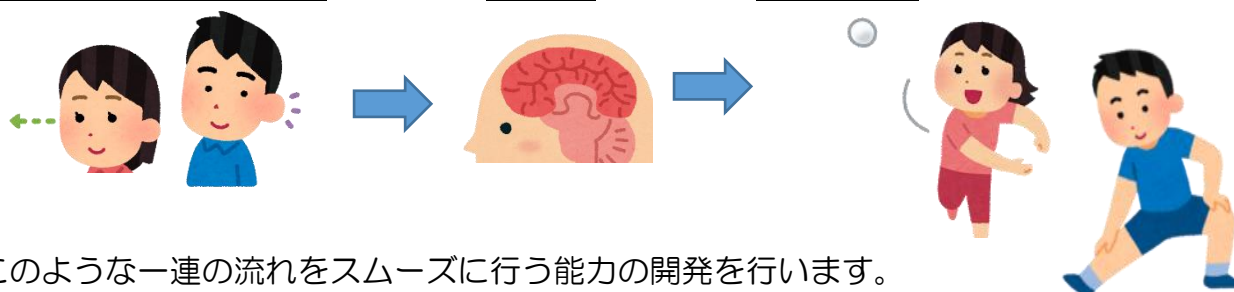
コーディネーション運動とは

「体を巧みに動かす能力」をコーディネーションといいます。

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開発を行います。

■ 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！

7つのコーディネーション能力

- ・ 定位、状況把握 ・ 変換 ・ リズム化
 - ・ 反応 ・ バランス ・ 連結 ・ 分化
- これらを伸ばす動きを体験しました。

あふれる笑いの大切さ

「笑い」により隠れた遺伝子のスイッチを ON にし、一日一回たっぷり汗をかくことで「自律神経」の発達を促します。我が子の能力を伸ばすのは、保護者のみなさんの愛と行動です。

・体幹を鍛えるトレーニング



体験の様子をご紹介します！



・腕をもってぐるりんぱ



・足のうえに乗っていちに、いちに



・膝の上に立てるかな？



・引っ張り合いっこ



・背中の上に立ってみよう



・押しつぶされるぞ、這い出せ



・振り落とされるな！しっかりつかまって！



・大根引っこ抜き



・掃除機になって



・「焼きサンマ」をひっくり返すよ、抵抗して！



・合図の掛け声を聴いて逃げろ、捕まえろ

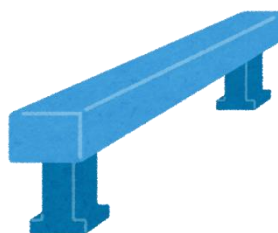


(タオルを使った活動)

- ・頭にのせて歩いてみよう
- ・丸めて投げて
- ・落とすタオルをよけよう、キャッチしよう



・バランスをとりながらチューフの上を歩くよ



・リズムに合わせてジャンプしながら進んでいこう♪



重要!

中田先生より

「普段の生活のなかで、お子さんとしっかり身体を使ってコミュニケーションを図りましょう。親子のスキンシップが増えることで、お子さんのコミュニケーション能力や思いやりも育ちますよ。」

アンケートより

ご意見・ご感想を一部ご紹介



- ★コロナ禍の中、子どもとどんな風に身体を動かして過ごそうかと思っていたところ、楽しいコーディネーション運動に出会いました。室内でも、道具がなくても、親子で思いきり汗をかいて、笑って、楽しめる素敵な運動ばかりでした。早速家でも実践してみようと思います。ありがとうございました。
- ★90 分間、リズミカルな運動が出来て、子どもも私も、とても充実した時間を過ごすことが出来ました。健康に身体を動かせる喜び、子どもにも、きっと伝わったと思います。お疲れ様でした。熱心なご指導、ありがとうございました。
- ★親子で気軽に取り組める運動を教えていただき、参加して良かったです。子どももとても楽しそうだったので、家庭でもやってみようと思います。
- ★リズムよく、テンポよく進めていただいて、本当に良かったです。ありがとうございました。またぜひやりたいです。
- ★子どもは模写や運動が苦手なのですが、楽しく身体を動かせる方法をたくさん教えて頂き、有難うございました。
- ★子どもと一緒に運動をする機会がなかったので、とても良かったです。意外と子どもの体幹が弱かったので、私も一緒に鍛えなくては、と思いました。ありがとうございました。

子どもさんの感想

(1 年生)

- きょうはたのしかったです。おとうさんとてをつないでバランスをとったのがいちばんたのしかったです。ありがとうございました。
- 一番たのしかったのは、たいかんトレーニングです。
- つかれたけどたのしかったです。おうちでもやりたいとおもいます。

(2 年生)

- すごくたのしかった。たおるをつかった、むすんでなげるのが一番たのしかったです。
- きょうはほんとにありがとうございました。おかげでかぞくみんなでうんどうできそうなうんどうをおしえてもらえてうれしかったです。またやりたいです。
- もっといっぱいしたいです。とってもたのしかったです。

(3 年生)

- リズム、バランスやいろいろなことをおそわりました。家でもがんばってやります。ありがとうございました。たのしかったです。