

かな や ゆういち ろう  
金屋佑一郎さん

元読売巨人軍ジャイアンツアカデミー講師。子どもの運動不足を解消するための講演活動を行いながら、運動能力を高めるための親子のコミュニケーション法などを指導。



豆知識たくさん!

# 子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ  
ポイントを教えてもらいます。

楽しく体力づくり

①

## 子どものやる気の高め方

**子**どもの体力づくりの鍵となるのは、8歳〜12歳の「ゴールデンエイジ」と呼ばれる年齢。あらゆる運動を短時間で身に付けられる年頃なので、この時期にどれだけたくさんの運動をすれば、将来の運動能力に大きく影響します。また、その準備段階となる5歳〜8歳の「プレ・ゴールデンエイジ」も大切な時期。神経回路の形成が急ピッチで進むこの時期に、できる限り身体を使った遊びをして、身体の使い方を学んでおくと、ゴールデンエイジでの伸びしろが広がります。

また、子どもの運動神経は親の遺伝でも、生まれつきの能力でもありません。どちらかというと、親が苦手意識を持つことで、必然的に子どもを運動から遠ざけている可能性があります。子どもの運動能力を高めるためにも、日頃から運動神経を刺激する機会や環境を、親がたくさんつくってあげましょう。

今回は、子どもが運動に対してやる気を起こす方法を紹介します。

### pocket 1

#### 運動の 成功体験を重ねる

まずは走ったりボールを投げたりと簡単な運動から始めて、「できた!」という成功体験を重ねること。その上で、10回中2回ほど失敗する程度にレベルを上げた運動へと促します。徐々にレベルを上げてできる喜びを実感させれば、できなかった運動にも前向きに意欲が湧くようになります。



### pocket 2

#### 「頑張ったね」と 努力をほめる

子どもの運動能力を伸ばすためには、怒るのではなくほめることが大切です。しかも、能力ではなく、「努力」をほめること。ポジティブ思考の子どもは運動能力が伸びやすいと言われてるので、親がポジティブな言葉をかけるように心掛けましょう。



### pocket 3

#### モチベーションを 維持させる

スポーツ番組などを見せて、憧れの選手を探すことも大切です。その選手の写真などを部屋に貼ることで目標ができ、モチベーションを維持できます。親が「○○ちゃんはこれだけできるのに!」などと言って、他の子どもと比べるのは運動嫌いの要因となるのでNG。



11月号予告:楽しく体力づくり②  
「子どもの運動の基本」を紹介します。

バック  
ナンバーは  
こちら▶



子育ての情報を  
たくさん掲載する  
「CHEER! days」はこちら▶



かな や ゆういち ろう  
金屋佑一郎さん

元読売巨人軍ジャイアンツアカデミー講師。子どもの運動不足を解消するための講演活動を行いながら、運動能力を高めるための親子のコミュニケーション法などを指導。



豆知識たくさん!

# 子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ  
ポイントを教えてもらいます。

楽しく体力づくり

②

## 幼児期や児童期の運動の基本

### 〈楽しみ方のポイント〉

★公園などの遊具を使って、遊び感覚で楽しみましょう。

★ゲーム感覚で、できるだけ親も一緒に身体を動かしたり、フオーしたりしてください。

★トレーニングのように、単独の運動ばかりを繰り返すのは避けましょう。身体の特定位にストレッチがかけやすきことがあります。

例えば鬼ごっこには、「走る」「くぐる」「よける」など複合的な運動が含まれていて、子どもが夢中で遊ぶうちに、より多くの運動を経験できます。

「立つ」「座る」「寝る」などの日常的な動作を含めると、人には80以上の運動パターンがあります。特に、運動機能が発達する幼少期や児童期には、普段からこれらの運動をできるだけ多くクリアできていることが大切です。今回紹介するのはスポーツのシーンの中でも大切な、「バランスと姿勢を保つ」「移動する」「操作する」ことに着目した運動の基本中の基本。特に難しいものではないので、まずは親が意識して、子どもたちにこれらの運動を促してください。

### pocket 1

#### バランスと姿勢を保つ運動

身体のバランスをとったり、背筋を伸ばしたりする運動です。デジタルゲームなどによって前かがみになりがちな姿勢も正せます。

- 片足を上げて立つ
- 立ったままゆっくりと回ったり、身体を揺さぶったりする
- 横になってゴロゴロ転がる
- 鉄棒やうんていにぶら下がる



### pocket 2

#### 身体を移動させる運動

身体をできるだけ俊敏にタイミングよく動かせるように鍛えます。

- 思いっきり走る
- 登り棒などに登る
- 飛び跳ねる、スキップする
- 地面をはう
- 障害物をよける
- 滑り台などで滑る



### pocket 3

#### 身体を操作する運動

思い通りに自分の身体を操る能力を身につけるための運動です。

- ボールを投げる、キャッチする、蹴る、打つ、転がす
- おもちゃやモノを運ぶ、積み上げる、押す、引く
- 自転車などをこぐ
- 砂場で砂を掘る



12月号予告:楽しく体力づくり③  
「手軽にできる運動やストレッチ」を紹介します。

バック  
ナンバーは  
こちら▶



子育ての情報を  
たくさん掲載する  
「CHEER! days」はこちら▶



かな や ゆういち ろう  
金屋佑一郎さん

元読売巨人軍ジャイアンツアカデミー講師。子どもの運動不足を解消するための講演活動を行いながら、運動能力を高めるための親子のコミュニケーション法などを指導。



豆知識たくさん!

# 子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ  
ポイントを教えてもらいます。

楽しく体力づくり

③

## 手軽にできる運動やストレッチ

子どもの運動機能を向上させるためには、日頃からできるだけ身体を動かす機会を多くつくるのが大切です。今回紹介するのは、室内でできるおすすめ運動やストレッチ。どれも手軽にできるので、ぜひ家族で楽しんでみてください。

pocket 1

### バランス感覚を養う

バランス感覚や体幹を育むための、あらゆるスポーツで必要となる運動です。

#### 【基本の動き】

姿勢をまっすぐに伸ばし、両手を肩の高さに広げて片足立ちをする。



★できるだけ長い時間、同じ姿勢をキープするのがベスト。

★ある程度できるようになったら、親がわざと肩を軽く押して負荷をかけてみましょう。

#### 応用にもチャレンジ!

片足立ちをしたまま、両手で交互にボールをキャッチする動きを加えてチャレンジを!



pocket 2

### 空間認知の能力を養う

転倒を防いだり、球技を楽しんだりするために必要な、物事を立体的に把握する能力が身につきます。

#### 【基本の動き】

- ①両足を肩幅程度に開いて立つ。
- ②両手を前に出して右手でボールを持つ。
- ③そのまま両手を後ろに回して左手でボールをキャッチ。



★素早くできるようになるまで、②③を繰り返します。

#### 応用にもチャレンジ!

目の前、おなかや膝の周りなどで同じように両手でボールをキャッチし合います。さらに慣れてきたら、頭の上や足元など、ボールが見えないところでもチャレンジを!

pocket 3

### 上半身の動きを良くする

最近の子どもは、肩甲骨を使う動作が減っているため、その可動域が狭くなっています。肩甲骨を動かすことで運動中のケガを予防し、上半身の動きもスムーズに。

#### 【基本の動き】

- ①両足を肩幅程度に開いて立つ。
- ②手のひらを内側に向け、万歳する。
- ③手のひらが外側を向くように両手をひねりながら手のひらを肩の高さまで下げる。

★②③を繰り返します。



③の時、左右の肩甲骨を背中の中真ん中に寄せるように意識させます。

1月号予告:色のパワー活用編①  
「色で育む子どもの感性」を紹介します。

バック  
ナンバーは  
こちら▶



子育ての情報を  
たくさん掲載する  
「CHEER! days」はこちら▶

