

第 99 号

2014年12月

# ラ・ルーラ通信

＜発行＞  
中部学院大学  
子ども家庭支援センター  
〒504-0837 岐阜県  
各務原市那加甥田町30-1  
Tel.058-375-3605  
fax058-375-3609



## スポーツのトレーニング

子ども学部子ども学科  
平井博史

皆さんはスポーツのトレーニングと聞くとどのようなイメージを持たれるでしょうか？

多くの方から「きつい」「苦しい」「歯をくいしばって頑張る」「明日は筋肉痛」という言葉が返ってきます。では、何故トレーニングを行うの。という問いには「強くなりたいから」「試合で勝ちたいから」「上手くなりたいから」という返事がほとんどです。更に具体的には何を行うの。という問いには、「腕立て伏せ」「腹筋・背筋」「ウエイトトレーニング」「走り込み」などの答えが返ってきます。これらのトレーニングはすべて「エネルギー系」のトレーニングと呼ばれ、筋力を高めて、又は持久力を高めてスポーツパフォーマンスを向上させるという考え方です。言い換えれば「力強い身体にしてスポーツを上達させよう、上手くなろう」ということです。

このトレーニング方法は、スポーツ界に根付いていてみんなが行っていました。理由は効果が認められるからです。野球のピッチャーが130kmで投げることが出来ているスピードボールを走り込みと筋力トレーニングで140kmに向上させることが出来たという例などが多くあります。

ところがこのエネルギー系のトレーニングが、小学校就学前の子どもや小学校低学年の子どもに適したトレーニングと言えるでしょうか？

このような時期にエネルギー系のトレーニングを行いつぎるとスポーツ障害の原因になるようなことが少なくありません。

そこでこの時期に適しているのが、神経系に視点を置いたコーディネーショントレーニングです。力強い身体にするという考え方ではなく、動きやすい身体、思い通りに動かせる身体にしてスポーツを上達させようという考え方です。このコラムにも何度か紹介してきましたが、今回はこんなのも、という内容をご紹介します。

近年、中学校の体育の授業に「ダンス」が取り入れられることになりました。私の視点からは「ダンス」はコーディネーショントレーニングに匹敵するものと考えています。

発表会を行うようなレベルでなくてもAKB48やEXILEのパフォーマンスをテレビの前で親子で真似をするようなことが子どもの運動能力向上につながります。

ピンクレディの「UFO」なんて踊ったことのある方も少なくないかも（旧すぎるかな）。

「ダンス」という身体のあらゆる箇所をバラバラにしかも思い通りに動かすことができ、更に目で見たいものをイメージ通りに表現する。まさにコーディネーショントレーニングです。

トレーニングと聞くと苦しいというイメージを楽しくダンスすることでもトレーニングに繋がると考えれば親子で楽しくテレビやDVDなどを見ながら取り組むことが可能です。親子で過ごす時間のアイテムの一つとしてご利用下さい。



## “制作コーナー” 順調スタート

11月より試行的に土曜日の室内環境を3～5歳児向きに少し変えて見ました。大きな位置を占めるままごとコーナーを縮小し、製作コーナーを設けてパーティションで区切り、空き箱やロール芯などの廃材を使って自由に切ったり貼ったり出来るようなコーナーをつくっています。また、大きな紙を貼って自由に描けるスペースもつくりました。



絵を描いたり 作ったり

### ママと一緒に制作



「うあ～何つくろうかなあ」「はさみで きるー！」と毎週ワイワイガヤガヤと楽しそうに始まります。廃材が入っている大きな箱から、お菓子の空き箱やティッシュの空箱・トイレトペーパーの芯などを選び出し、切ったり貼ったり絵を描いたり…。出来ない所はママに手伝ってもらって作りたいものを完成しています。どうぞ遊びに来てください。



## リフレッシュ講座 作品紹介



飾りにオラフを

11月の「お母さんのためのリフレッシュ講座」にてポップアップカード（クリスマスカード）を作りました。「型紙通りに作る」という講座ではないところが気楽に楽しむ好評をいただいているようです。今回もオリジナル作品がたくさんできました。お子さんの興味関心によって作られた力作が勢ぞろいしました。



雪だるまをストップバーに

## 子育て実践プログラム

### 「音楽のエッセンスを♪」

日時：1月16日(金) 11:00～

講師：幼児教育学科 杉山祐子教授

子どもさんの成長に目をみはる日々をお過ごしのお母さんお父さん。子どものこころの成長にも、親としてよろこんだりとまどつたりの毎日でしょうか。

音楽はことば以上にこころを通わせる素敵な力があります。音楽遊びを通して、楽しみながら親子のコミュニケーションを深めていきましょう。歌ってふれあって、わが子のいいところをいっぱい発見しましょう。

### 「親子で楽しむ童謡コンサート～心の優しさを育む素敵な童謡を生演奏で～」

日時：3月下旬開催予定

講師：眞野美佐子子ども学科教授・ピアノ伴奏：安田万里子講師

親は子どもを育てながら親になっていくことについて、皆さんとやりとりをしながら考えてみたいと思います。一緒に童謡を楽しみましょう。



# 12月 楽しい催しがいっぱい!



12月6日(土) 「お店屋さんごっこ」 11:00

「いらっしゃいませ〜!」「これください」「はい、どうぞ。100 円です」と売り買いのやりとりを楽しみ、お店屋さんごっこをします。時計・ベルト・剣・ステッキ・コマなどの様々な商品を、学生がお子さんの喜ぶ顔を創造しながら作成中です。只今予約受付中です。

12月19日(金)「ラ・ルーラクリスマス会」12:30~

今年も学生主催の「ラ・ルーラクリスマス会」を予定しています。吹奏楽部の演奏・ダンスサークル「ブルーリボン」のダンス・ペープサートなど楽しいプログラムを考えています。親子で楽しめるプレゼントも作成中です。招待状を用意しています。どうぞお申し込みを。



12月17日  
「クリスマス祝会」  
IN 各務原キャンパス  
17:30~19:15

クリスマス礼拝  
ステージ発表  
ビンゴ大会 他

12月20日「吹奏楽部定期演奏会」

場所：関市文化会館 大ホール  
時間：開演 14:00 (会場 13:30)

アナと雪の女王より「let it go~ありのまままで」  
ミュージカル「レ・ミゼラブル」ほか



12月9日 吹奏楽部 4年 「さよならコンサート」

4年前から始まったランチタイムコンサート。今ではすっかりお馴染みとなったこの催しですが、全く初めてのコンサートを試行錯誤しながら今日まで毎月続け定着させてくれた初期メンバー(現:7名)も今春卒業します。12月が最後の演奏となります。吹奏楽部子ども学科4年生による「さよならコンサート」をお楽しみください。

12月9日 12:50~

ランチタイムコンサート(4年生のみ)

12月19日 12:45頃

ラ・ルーラクリスマス会にて演奏

トランペット：本川莉子・長尾真帆  
テナーサクソ：信田香菜  
オーボエ：濱野瑠美  
フルート：白木里奈  
クラリネット：田中ひかる  
チューバ：松嶋佑希





＜ラ・ルーラ開設日＞火・水・木・金・土曜日（時間 10:00～16:00）

催しがあるときも ラ・ルーラ内では自由に遊べます。



1 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 休み	2 休み	3 休み
4 休み	5 休み	6	7 11:00～ 移動図書館 (読み聞かせ)	8 10:45～ お母さんのための リフレッシュ講座	9 12:50～ ランチタイム コンサート	10 みんなで遊ぼう! 11:00～
11 休み	12 休み	13 12:50～ ランチタイム コンサート	14	15 げんき広場 10:45～11:30	16 11:00～ 子育て実践 プログラム	17
18 休み	19 休み	20 12:50～ ランチタイム コンサート	21	22 にこにこ広場 10:45～11:30	23 12:50～ ランチタイム コンサート	24
25 休み	26 休み	27	28	29 赤ちゃんサロン 10:45～11:30	30 1月の誕生会 12:30～13:00	31

\*毎日 11 時頃にお話しの時間があります。

\*各サロン・子育て実践プログラム等、ラ・ルーラ利用料(保険料)にてご利用いただけます。

尚、各行事は定員 15～20 組、準備のため事前参加申込みが必要です。

電話：058-375-3605 FAX：058-375-3609

1/1～1/3 までの期間は 年末年始・全学休業日のためラ・ルーラもお休みです。



1月の行事 \* 内容紹介

7日 移動図書館 ・読み聞かせ 図書館スタッフによる 本の紹介と読み聞かせ

8日 お母さんのためのリフレッシュ講座 編み物①

10日 みんなで遊ぼう! お正月遊び (コマ回し・カルタ取り・羽根つき など)

15日 げんき広場 (2～3歳児対象) 新聞遊び & 簡単「羽子板」作り

16日 子育て実践プログラム 「音楽のエッセンスを ♪」  
中部学院大学 幼児教育学科 教授 杉山 祐子

22日 にこにこ広場 (1歳児対象) 紙遊び & 簡単「羽子板」作り

29日 赤ちゃんサロン (0歳児対象) 親子ふれあい遊び & 交流

30日 誕生会 1月生まれのお友達を みんなで祝います。

9・13・20・30日 ランチタイムコンサート  
吹奏楽部員(学生)による ミニコンサート

