

第 72 号

2012年9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
各務原市那加蛸田町30-1
Tel.058-375-3605
fax058-375-3609

子育てに生かす運動能力向上のコツ



中部学院大学 子ども学部
子ども学科 平井博史

「うちの子の運動神経を良くしたいな!」「どうすれば子どもの運動神経って良くなるのだろう?」「運動神経は遺伝だから、諦めるしかないか!」このような声をよく耳にします。

私の専門分野であるコーディネーショントレーニングの理論の見地からちょっと心がけるとこどもの運動能力向上につながるヒントをご紹介します。

コーディネーション能力とは、人間がスポーツなどを行う際に使う能力を神経系の視点から分析された能力を言います。「リズム能力」「連結能力」「変換能力」「反応能力」「バランス能力」「分化能力」「定位能力」の7つです。このような言葉で表現されてもわかりにくいので、特に乳幼児期にどのようなことをすればこの能力が向上するのか紹介します。

「リズム能力」とは、イメージを表現することができる、又は感覚受容器による情報を正しく表現するなどの能力です。簡単に言うと、人の動きなどを正確に真似ることのできる能力です。歌などを覚える際にもとても重要な能力です。子どもに歌を教えるときに、いきなり楽譜を見せて「歌ってごらん!」とはならないと思います。普通は歌って聞かせて真似させます。これと同様に子どもには、動きを教えるときに年齢が低ければ低いほど大きな動作を見せることが必要になります。

子どもが身体を動かす最初のお手本は、お母さんやお父さん。子どもの前で大きな動作でたくさん動いて真似させましょう!

せっかく動くのでしたら、「連結能力」を向上させることにも視点を置きましょう! 身体の四肢などをバラバラに思い通りに動かすことができる、又は、2つ以上の動作を同時にできる能力です。

手と足を同時に動かすなど、「~を行いながら~をする」がキーワードです。

もう一点は「ハイハイ」です。昔から乳幼児期に「ハイハイ」をたくさん行った子どもは丈夫に育つ、ということが言われてきています。コーディネーショントレーニングの視点から見ると、「ハイハイ」は幼児期の子ども「バランス能力」を向上させるとも大切な方法です。

「ハイハイ」の動作はマットで前回りをする・跳び箱で両手を着く・鉄棒で腕指示をするという動作に結びついています。家庭環境の変化でフローリングの床が増え、「ハイハイ」を行わない赤ちゃんが増えています。子どもの足を持ってあげて「手押し車」のような動作を行わせてあげましょう!

スポーツ選手を育成する為には、もっともっと様々な視点からコーディネーション能力を向上させる必要がありますが、子育ての中では上記のようなことを心がけることが大切だと思います。

まとめみましょう!

- 1 大人が動いて子どもに色々な動作の真似をさせましょう!
- 2 動き方も手足をバラバラに動かす、2つ以上のことを同時に行うなどの工夫をしましょう!
- 3 ハイハイに近い動きをたくさんさせましょう!

皆さんの子育てに活かしていただくことを願っています。



☆ 楽しかった夏の思い出！ パートⅠ

暑かった今年の夏も、ラ・ルーラではみんな元気いっぱい過ごしました。そんな夏の思い出をピックアップして紹介します。



ラ・ルーラ「夏まつり」

ラ・ルーラファクトリーの学生達が夏祭りを計画し、金魚すくい・的あて・ヨーヨー風船釣りなどで遊びました。ヨーヨー風船作りもパパやママと一緒に挑戦して楽しかったね。



砂場デッキでの水遊びと砂遊び

天気の良い日は毎日遊びました。しゃぼん玉や石けん泡で遊んだこともありました。



みんなで遊ぼ！

「学びの森」まで虫取りに行きました。バッタを何匹も捕まえて大喜びでした。お兄さんお姉さん(学生)も一緒に大はしゃぎだったね。

☆ 楽しかった夏の思い出！ パートⅡ ザリガニつり



ある日ラ・ルーラに遊びに来た卒業生が、子ども達の姿を見て「ザリガニ釣りして遊ぼうか」と「学びの森」まで行って、ザリガニを捕まえてきてくれザリガニ釣りが始まりました。タコ糸の先に餌をつけ、ザリガニがハサミではさんだところを釣り上げるのです。初めは恐る恐るだった子ども達も、慣れてくると上手にザリガニの前に糸をたらししっかりとハサミを確認し、釣り上げると歓声が上がっていました。お兄ちゃん(学生)にザリガニの掴み方を教えてもらって一人で掴めるようになると、得意げにみんなに見せていました。



ママと一緒に



「ホラ、私も釣れたよ！」

楽しかった夏の思い出となりました。

☆☆ お月見を楽しむ！！

今年の中秋の名月(満月)は9月30日。そこで、お月見を楽しんでみませんか？ 中秋の時は春や夏に比べると空気が乾燥し、月が鮮やかに見え、名月と呼ばれています。月にウサギが餅をついている姿を探したり、お供えのお餅を作ったりすると更に楽しくなります。家の周りを少し気にして眺めてみると、ススキは意外とすぐに見つかります。今年は月見団子を作ってススキを飾りお月見を楽しみましょう。



豆腐を使った簡単で栄養価も高い「豆腐白玉団子」のレシピです。お子さんと一緒に作ってみてください。

簡単で楽しいですよ！団子の大きさも年齢に応じて調節でき一石二鳥です。



団子の作り方： 白玉粉 100g
豆腐 100~120g

- ① 豆腐を手でちぎって白玉粉と混ぜる。(硬さは豆腐で調節し耳たぶ位の柔らかさにする。)
- ② 生地を丸める(指で押さえて凹ませると早く茹で上がる)
- ③ 沸騰した湯に入れ浮き上がって1分程で出来上がり。
- ④ 網ですくって氷水にとり、冷えたら水気をきって器に盛る。
- ⑤ きな粉や黒蜜をかけて召し上がれ！

☆ 9月17日：敬老の日 に添えて

おじいちゃんおばあちゃんに手紙を送りませんか？いつも一緒に遊んでいても、時々しか会えなくても大好きなおじいちゃんおばあちゃんに…手紙を送りませんか？

今年も楽しい「たより」が描けるように専用の用紙を用意しました。文字や絵が描けなくても、なぐり描きでも大丈夫です。1歳前後のお子さんでも参加できるように、かわいい手形や足型等がとれるように、手形スタンプも準備しています。メッセージを添えながら親子で楽しんではいかがでしょうか。

大好きなおじいちゃんおばあちゃんの顔を浮かべながら、どうぞ作ってみてください。きっとステキな作品ができると思いますよ。



9月17日の敬老の日が過ぎても、今月中は準備しています。詳しくはラ・ルーラ保育士までお気軽にお尋ねください。



ラ・ルーラ季節たより「親子で見つける小さな自然」



今月は、身近にいる昆虫「バッタ」を紹介します。

近所の公園でも田んぼのあぜ道でも草むらがあれば2~3匹はすぐにでも見つかります。バッタは昆虫の中でも特に後脚が大きく発達していて体長の数十倍もの距離を飛ぶことができ、口は大あごが発達し、植物(主にイネ科やカヤツリグサ科)の葉を削り取って食べます。

ですから、草原のイネ科の植物が生えている場所へ行くと容易に見つけることができ、子どもでも割と簡単に捕まえられます。捕まえられなくても、バッタの飛ぶ速さに追いつけずその辺りをただ走り回るだけでもとても面白いものです。(反対に大人なら容易に捕まえられるので、パパやママの腕の見せ所です!) 捕まえたバッタを、餌の植物と一緒に飼育ケースに入れて暫らく見ていると…。バッタが手(脚)で葉っぱを持って食べ始めます。「モグモグ ムシャムシャ」と音が聞こえてきそうなくらいバリバリと食べ、なかなか面白いです。

どうですか?バッタと遊びたくなくなってきましたか?ラ・ルーラの外の草むらでもすぐに見つかります。一緒に虫取りに行きましょう!



ショウリョウバッタ

ショウリョウバッタ：頭部が尖った大きなバッタ。特にメスは大きく8cmにもなり、オスは細身で4~5cmと小さい。明るい原っぱでよく見られ、住宅地周辺にも生息する。地上性で驚くと翅を使って遠くまで飛び、オスは飛ぶ時にチキチキと音をたてる。



イナゴ

イナゴ：体の側面に濃茶色の筋がはいった明るい緑色のバッタ。翅は短く腹端しを超えない場合が多い。水田やその周辺の草原に生息しイネの害虫だがイネ以外の雑草も良く食べる。



トノサマバッタ

トノサマバッタ：きれいな緑色で、濃茶色と白色のまだら模様の翅を持った立派なバッタ。日本のバッタの中では一番大きい。イネ科の植物を好んで食べ、高い飛翔力を持つ。



カヤツリグサ



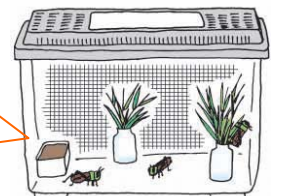
イネ



エノコログサ

バッタのエサ

短期間の観察なら、エサの植物を、水を入れた空き瓶などにさして入れるだけで十分です。容器の飼育ケースも、なければ大きめのペットボトルでも代用できます。





＜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・ルーラ内で自由に遊べます。



10月の予定

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

*毎日 11 時頃にお話しの時間があります。10月のコーナー遊びは「おもちゃ(けん玉)作り」です。

*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



10月の行事 各サロンの内容紹介



2日 子育てサロン

新聞紙・紙遊び & ペープサート(にらめっこ)作り

11日 お母さんのためのリフレッシュ講座

スクラップブック作り

13日 みんなで遊ぼ!

学生企画の遊びの広場です。(担当サークル：はっぴいまん)

17日 げんきサロン (2～3歳児対象)

布を使った運動遊び & 制作：ヒラヒラボール

18日 子育て実践プログラム

「はっぱを使った子育て造形あそび」

(中部学院大学短期大学部幼児教育学科教員 安藤 恭子)

19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

24日 にこにこ広場 (1歳児対象)

親子ふれあい遊び

25日 赤ちゃんサロン (0歳児対象)

親子ふれあい遊び & 交流

26日 誕生会

10月生まれのお友達を みんなで祝います。

9・30日 ランチタイムコンサート

吹奏楽部員による ミニコンサート

(毎月第2火曜日と最終火曜日と2回演奏します。)

11月3日(祝) 学びの森フェスティバル

今年で7回目、各務原市との協賛の催しで、遊び広場や模擬店など各務原キャンパスの大学祭のような催しです。

