



スイッチマン通信

2024.7
Vol. 14

【まず真似る】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーの青山剛です。梅雨真っ只中ですがお子さん、そして保護者の皆さんもお元気ですか？

先月は幾つかの園を回らせて頂きスイッチマン体操教室を行いました。どこの園も保育者の皆さんが元気ハツラツで、なんだかとても嬉しく思いました。

さてそんなスイッチマン体操教室の時によく園児に行わせるのは「動物歩きシリーズ」です。色々な動物の歩き方の「真似（まね）」をさせて、楽しくカラダに色々な動きをさせるのです。

この「真似る」というのは、運動能力向上だけではなく、精神的にも成長する上でとても大切です。

大人もそうですが、その動きや運動を早く習得する子は、私のことをとても見て真似をします。逆になかなか上手く出来ない子は、私のことをあまり見ていない場合が多いのです。

「よく見て真似をしてみる」

その方が早く出来るようになるということを実に身につけるには、小学校低学年くらいまでがゴールデンタイムです。

余計な説明なんてまだありません。

「学ぶ」は「真似る」が語源とも言われています。ぜひ保護者の皆さんが見本を見せて、色々な動きや運動をまず真似させて下さい。どんな動きや運動が良いかは、スイッチマンのYouTubeや本を良く見て下さいませ（笑）。

