



スイッチマン通信

2024. 9
Vol. 16

【運動なんて】

運動能力向上・発育発達健康アドバイザーのスイッチマンこと青山剛です。この夏は異常な暑さでしたが、お子さんと遊べましたか？

さて、私がアドバイザーに就任してから今月で一年になりました。これまで全国の園を回り、たくさんスイッチマン体操教室を開催させて頂いてきました。各園それぞれ子どもたちの特徴も違い、私自身たくさんの気づきがありました。

ただ共通することは未就学児に関しては「子どもたちの運動能力に全く差はない」ということです。もちろん初めて行う動きに対しては戸惑うこともあります。一度出来て「スイッチ」が入ると、どの子も良い動きになるのです。

しかし、小学生高学年くらいの教室を行うと、確かに運動能力の差が見えることがあります。なぜこの差が生まれてくるのでしょうか？それはいつからか「運動が遊びの延長」ではなくなってしまいうからかなと私は思っています。

学年が進むと、学校体育やスポーツ系の習い事で「運動を評価されてしまう」機会が増え、遊び＝楽しさのために行う運動から高評価のための運動ばかりになっていきます。

楽しくないから運動をあまりしなくなってしまうと、運動能力の差は出て来て当然です。

学校体育もスポーツ系習い事も、通知表を付けやすいため、進級の基準が分かりやすいため何でも「数値化」しています。この数値化が時には運動の楽しさを奪っていることがあると思います。もちろん数値化することで目標が明確になり、それにチャレンジする楽しさもあります。

しかし、速くなること、たくさん出来ることだけが運動の楽しさではありません。速くなくてもたくさん出来なくても、やっている最中に楽しかったらそれでいい子もいるのです。むしろ最中に楽しめる子が、将来的に運動を継続出来ている場合が多いです。

運動なんて
楽しくなかったら意味ないのです。

そんなことを保護者の皆さんは頭の片隅に置きながら、卒園以降もお子さんと運動を楽しく継続して行って下さいね。

おしえて～スイッチマン！



運動機能向上・発育発達について
たくさん質問待ってるぞお！！
QRコード読み取ってね！

