

【一生の記憶】

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。
秋の運動会はいかがでしたか？

うちの5歳年長の次女も、先月保育園最後の運動会でした。長女（現在小学3年）からお世話になっている保育園でしたので、計9年間も保育園の運動会を見てきたことになるので、最後となるととても感慨深かったです。

さて、全国のちとせ交友会の園で行っている「未就学児版スイッチマン体操教室」を、この秋からは初の一般公募で私の地元の千葉県市川市で開催しました。お申込み倍率も数倍となり、その需要をととても感じました。

今回は「親子参加型」にしてみたのですが、これが大盛り上がり。以前もこのコラムで書きましたが、親子で運動が出来る時期、時間なんて人生でほんの少ししかありません。

保護者の皆さんの記憶はどうですか？

親御さんと一緒に遊んだり運動したりした記憶は鮮明に残っていませんか？カラダを動かす体験ほど、記憶には残りやすいと言われています。

それが楽しかったのなら尚更です。そういう記憶があるかないか、楽しかったかそうではなかったかの差は、大人になってからととても大きいと思います。ぜひ子ども達にも、一生残る楽しい運動の記憶を親子で作って下さい。

というわけで、今月からちとせ交友会の保育園でも親子参加型教室を増やして行きます。まずは11月9日の船堀の園からです！

教室のレポートなどは
スイッチマン青山剛Facebookや
Instagramに掲載しています♪

