わが子の運動能力を伸ばす 3 つのポイント

子どもは吸収力が高く、身体はどんどん大きくなっていく過程にあります。そのため、運動すると驚くほどのスピードで成長していきます。競技技術なども覚えが早く、いつの間にかできることが増えていくものです。

「楽しい」‥ 運動に限ったことではありませんが、子どもにとって「楽しい」という気持ちは何よりの原動力となります。楽しければこそ驚くほどの集中力を発揮し、その物事に没頭できるでしょう。その瞬間にこそ、大きな成長を得られるものです。そのため、まず運動そのものを「楽しい」と感じられる仕組みを考えましょう。お勧めなのはゲーム性を取り入れること。例えば、私が走り方教室でよく行うのは、フラフープを縦にして投げ、それを倒れる前に走ってキャッチするといったもの。これが意外と難しく、悔しがりながら「もう 1 回！」とリクエストしてくれます。そして、身体と気持ちが程よく温まったタイミングで、本番の練習をスタート。最初テンションの低かった子どもでも、「次は何を？」とワクワクした目に変わっています。学校の課題で、縄跳びや鉄棒などを練習することがあるかもしれません。そういった際にも「縄跳びは楽しい」「鉄棒は楽しい」という気持ちを最初に抱いてもらうことで、難しい課題にも積極的にチャレンジできるようになります。

「実践」‥ 教えると言うと、大人はまず知識として何かを学び、それを「実践」するという流れをイメージしがちです。しかし子どもの場合、いくら言葉であれこれ伝えても、あまり身につかないものです。どれだけ分かりやすく噛み砕いて説明しても、そもそも“話を聞く”こと自体が子どもは苦手です。すぐに飽きてしまいます。そして、苦手な時間は、先に挙げた“楽しさ”と相反するもので、それだけで運動にネガティブな印象を持たれてしまいます。子どもの運動は実践を優先し、実際の運動を通じて慣れさせることをお勧めします。例えば、もも上げなら、ミニハードルを適切な間隔で設置し、そこを走らせてみます。ミニハードルという障害物があるので、誰もが自然と避けるために腿を上げて走るでしょう。「どう教えるか」ではなく「どうすればその動きが自然に行えるか」を考え、必要に応じ用具を使いながら実践させてしまう。最初はぎこちなくても、繰り返すことで自ら考え、身につき、その動きに慣れていくはずです。

「披露」‥ 習い事で運動する場合、そこで身につけたものを「披露」できる機会を別枠で設けましょう。たとえ毎回見学していても、例えば野球なら一緒にキャッチボールしたり、バッティングセンターへ連れて行ったり。そして、できるようになったことを思い切り褒めてあげてください。

運動が苦手だった子どもが、良い先生との出会いをキッカケに運動好きになり、能力を開花させるということもあります。しかし子どもは、運動する環境を自ら選ぶことができません。親御さんが一緒に運動するのでも、習い事に通わせるのでも良いでしょう。子どもの特性や気持ちを理解し、最大限に成長できる環境を作ってあげてください。　　＜ ナレッジ・リンクス（株）代表　三河 賢文 ＞

❤ Happy Birthday　11／20‥山下千羽奈さん　11／20‥松浦 由依さん