

写真1 姿勢の変化を比較

- ④再評価
- ⑤宿題発表
- ⑥親御さんへの報告

①と④は、子どもの姿勢をカメラで撮影し、本人に見てもらいます。子どもにもわかる簡単な説明をして①から④でどう変化したのかを楽しんでもらいます。重心線を引いてあげると、子どもでも自分の身体が線よりも前か後ろかをわかってくれます(写真1)。また、動きの評価としてしゃがみ込み、腹筋、腕立ての姿勢を評価します。骨模型とつなぎ合わせたゴムを使って解剖学の勉強も合

アドバンテージになってくれることでしょう。

子どもだから説明を省くのではなく、理解できる範囲で説明をする。わかりやすく伝えるようにしていまます。子どもたちにもしっかり説明をしたほうが意識が変わってくれます。悪い姿勢のままではサッカーがうまくならないぞと言えば、うまくなりたい子はとくに頑張って動いてくれますし、説明するときにも、こうすれば抜かれないとやる気が出でます。また、子ども向けにもパーソナルトレーニングのような1対

わせて行います。すると、子どもたちの吸収力の速さを目の当たりにします。私の教室に来てくれる子に、背中の骨を指差し、その骨の名前を聞いてみると「肩甲骨！」とすばり正解を言ってくれます。その子はまだ小学2年生、8歳です。この時期から動きについて、頭と身体で理解するのは今後大きな

1の形で行うこともあるのですが、おすすめは複数人数で行う教室です。友達がいることで楽しみも増えますし、競争心が芽生えて動きの質が上がります。

ルールを工夫すると動きが変わる

元々、私はよく外で走り回って遊ぶ子でした。近所の方には騒々しいのは当たり前と言われるくらいに遊んでいました。そうやって自分も多くの遊びから動きを経験してきたからこそ、現在では、子どもたちに面白い遊びと、動きの発達を促すようなルールづくりを提供することが可能なんだと思っています。また、よい動きを子どもたちに教えるのに見本が見せられないのはまずいです。よい指導ができるように、自分の身体で実験と検証を繰り返して、よい動きというのを自分で把握するように心がけています。

「うごきづくり」の流れの中で、②③は子どもたちにとって遊びの時間です。私としては、最初の姿勢評価から導き出されたコレクティブエクササイズと、それを統合して使いこなす運動をする時間となります。②は「だんごむし」「ひこうき」。③は「しっぽ取り」「だるまさんが転んだ」が代表的な種目となります。

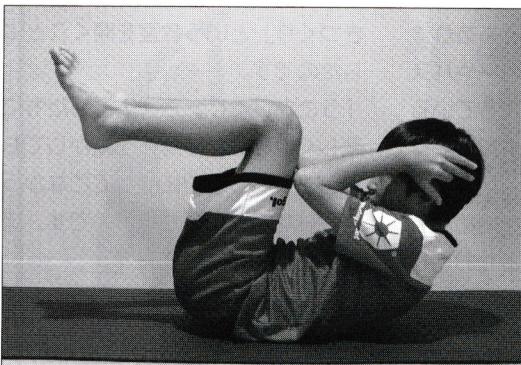


写真2 だんごむし

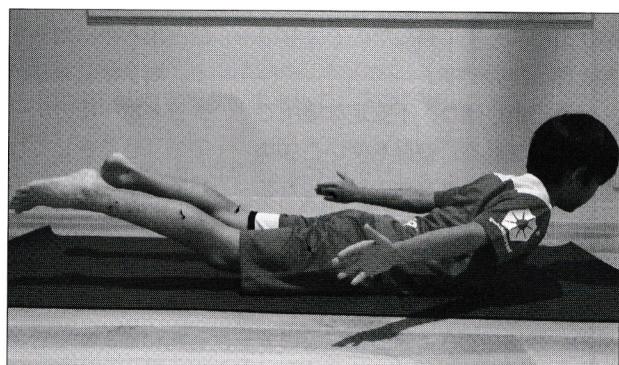


写真3 ひこうき