

コツコツは勝つコツ

No. 17

令和3年12月24日(金)

発行者：神村 逸志

ドッジボール準優勝！

19日(日)に行われた、第29回スーパードッジボール大会で、白保小学校から6年生の選抜チーム「パイナップルおいしいね♡」が出場し、見事準優勝を勝ち取ることができました！6年生の部に出場したチームは3チームではありましたが、どの学校もとてもレベルが高く、その中で2位になれたのはとてもすごいことだと思います♪「パイナップルおいしいね♡」の選手の皆さん、お疲れさまでした！また一つ楽しい思い出ができましたね♪

来年は後輩達が優勝旗を取り返しにいきます!!!



冬休み何して過ごす？ そうだ！公園に行こう!!!

メリークリスマス♪ 2学期も今日で終了し、明日からは楽しみにしている冬休みです！「何をして遊ぶのかな？」「どこへ行こうかな？」「サンタさんはちゃんと来てくれるかな？」とウキウキ、ワクワク、そしてドキドキしているみなさん！そんなみなさんにとても素敵な情報をプレゼントします！お父さんお母さんと一緒に読んでみてください♪

冬休みは寒いからと行って家にずーっといて、体を動かさず、おいしい物ばかりを食べながら、だらだらテレビやゲームに打ち込んでしまう人・・・いるかもしれません。絶対ダメです!!! 寒い日こそ、家族みんなで体をたくさん動かし、思いっきり汗をかきましょう！

ということで本題に入ります。白保っ子のみなさん、保護者の皆さん、「もっと運動ができたらいいな〜」とか「うちの子の運動神経がもっと良くならないかな？」といったような悩みを抱えたことはありませんか。そもそも、運動神経は遺伝で決まることでもありません。運動神経が悪い(良い)とは、運動経験が少ない(多い)だけの差であり、誰にでも伸びる力があります！今からでも遅くありません!!! まずは行動に移してみることで、とりあえず冬休みは公園に行きましょう！(笑)

ということで・・・

今回は、パーク(公園)マイスターの遠山先生の資料から抜粋して、公園の魅力を紹介します！なぜ公園がオススメなのか？それは、公園という空間には多種多様な遊び場がたくさんあり、使い方次第ではいろいろな運動を経験することができます。いくら使っても無料！朝から夕方まで使い放題！運動経験値をアップさせるにも効果的！そんな良いことづくしの公園を使わないわけにはいきませんよね？でも、ただ公園に遊びに行くだけではもったいないんです！以下のポイントは、保護者の皆さんに紹介しますので、是非参考に見てみてください！

その1 自由が鉄則

子どもは、大人が指示を与えたときよりも、自由に遊んでいるときの方が基本動作の数値が倍増します。つまり、自由に遊ばせる方が運動能力のアップにつながるということです！



その2 公園をはしごする

いつも同じ遊具ばかりで遊びや動きに偏りが・・・そんなときには子どもが「他の遊びをしたい!」と思わせるような働きかけが必要になります。声かけの仕方でも子どもが「やりたい」という時もあれば、「あんまりやりたくない～」という時もあります。あまり乗り気ではないときは諦めて、本人の好きなことをさせてあげましょう!



時には午前には A 公園、午後には B 公園といったようにいろいろな公園に行くこともおすすめです!

その3 特訓ではなく遊び

よく見る光景としては、大人の方が小さい子を逆上がりさせようと一生懸命になっている姿です。親が指示を出してしまうとそれは遊びではなくトレーニング(特訓)になってしまいます。逆上がりに必要な力(握る・引っ張る・ける・引きつける など)は、その他の遊びからも身につく能力です。公園では、特訓ではなく遊ぶことが大切です!

～運動能力アップ!おすすめの親子遊び～

その1 鬼ごっこ



鬼ごっこは、走力・スピードの緩急・反射神経・急な方向転換といった能力はもちろんのこと、先を予測して行動する力も必要です。狭い公園なら俊敏性が養われ、広い公園なら持久力がつきます。親子でオリジナルのルールも作ることもオススメです! ※「親子で一緒に遊ぶ」ことがポイントになります!

その2 複合遊具(アスレチック)

滑り台やうんてい、吊り橋やクライミングなど、様々な遊具が一体となっている複合遊具。握力や空間認知能力、バランス感覚などの運動能力はもちろんのこと、「どうやったら向こうに行けるのか?逆から行ったらどうだろう?」など思考力も鍛えられる遊具です!



その3 ボール遊び

芝生や広場などのフリースペースがある公園では、ボール一つでいろいろな遊びをすることができます。キャッチボールやサッカーといったような運動だけがボール遊びではありません。「転がしてみよう」「何かに当ててみよう」など、アイディア一つでいろんな遊びを楽しむことができます!

こんなに
あります!!

パークマイスター遠山先生直伝!
公園遊びで体験できる基本動作

バランス系の動作



人やものを操作する動作



冬休みは親子遊びにも取り組んでみましょう!!!

白保っ子の皆さん!

公園に行きたくなりましたか?今すぐお父さんお母さんに公園に行く日を約束してください!(笑)

楽しい冬休みをダラダラ過ごすのではなく、思いっきり体を動かして遊んだり、お家のお手伝いも積極的にしましょう!!! よいお年を～♪

※今回の記事に興味がある方は、ネットで「パークマイスター遠山」と検索してみてください。関連の記事もたくさん出てきますので是非ご覧ください♪