



コンフィアンススポーツクラブ

はじめまして！

今年度、あじさい保育園の体操指導を担当させていただきます本多裕一(ほんだゆういち)と申します。

宜しくお願い致します！

【「運動って楽しい！」その気持ちを育てます！】

体操教室では、身体を動かす楽しさを伝えるために、**ストーリーに沿った指導**を行っています。マットとマットの間を川に見立ててジャンプしたり、でんぐり返しをジェットコースターに見立てたり…etc. 子どもたちは物語の主人公になったつもりで、夢中になって楽しく身体を動かします！

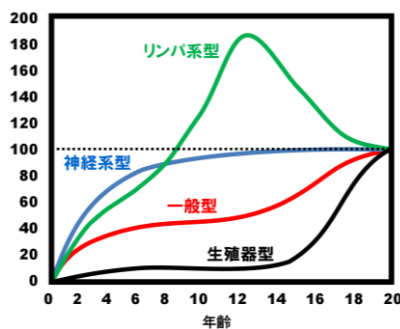
【「動ける身体」をつくっていきます！】

「身体を動かすのって楽しい！」と思えたら、次はスポーツ全般に必要な**「自分の思った通りに動かせる身体」**をつくっていきます！

人の身体は1本の木に例えられます。まずは幹となる腹筋や背筋で全身を支え、それから枝となる腕や脚を上手に動かせるようになることで、ようやく花が咲くのです。たくさんのお花を咲かせるために、**年代に合わせた身体づくり**を大切にしていきます！

【答えは子どもの数だけあっていい！】

指導と聞くと、指導者がやり方を教えてあげるというイメージがあります。確かに、初めて挑戦することはやり方のポイントを教えないとできません。でも、ある程度できるようになって、そこからさらに上達するためには**「自分で考えてみる」**こと、そして**「自分で考えたことを行動に移す」**ことが大切だと思っています。だからこそ、指導中は「どうしたら上手くできると思う？」という問いかけをたくさん行っていきます。問いかけに対して**「考える力」**や**「考えて行動する力」**こそ、幼い頃から習慣づけていくべき力だと信じています。自ら考えて出した答えに間違いなんてありません！答えは子どもの数だけあっていいんです！



スキヤモンの発達曲線

人間の神経系は4～5歳で成人の80%まで成長します。幼児期は幅広い運動を行い全身に刺激を与えることが重要です。