

幼児教育講師が教える

運動オンチ ママのための

運動好きな子に育つ遊び



運動は遺伝じゃないよ

目次

1. 運動ができるるとヒーローだ！
2. 運動オンチは遺伝する!?
3. 運動ができるると学力アップ
4. 運動が得意になるカラダ作り
5. 足が速くなるエクササイズ
6. バランス感覚でスポーツ万能
7. 100均グッズで楽しく基礎運動

はじめに

私は地元の私立の保育園で1年目より新入園児年少クラスの担当としてきて、初めての集団生活を送る子どもたちの現状を見てきました。

初めて親から離れた子どもたちの心の声を聴き、子どもたちの発達の現状をみて・・・大好きな家族と一緒にいる間にできることがあるのではないかとそれを知るだけで子どもたちは自信に溢れた生活になるのではないかと教室を開講を決めました

教室開講から17年、これまで本当に多くの相談事を受けてきました
「私は〇〇が苦手だから・・・」
こんな風に遺伝のせいと諦めたり、がっかりしたり・・・

実は私自身、自分のできないことは・・・遺伝だと諦めていました
ですが・・・我が子は別！遺伝なんて言っていられない

ここが私のわが子の幼児教室の原点です
子どもの能力は後天的であるという研究を徹底的に調べ始めました。

子どもの将来はすべて遺伝によって決められています！なんて言われたら
幼児教育の意味がないですもの

それから17年、取り組みをしたら我が子はもちろん、教室生の子どもたちに続々結果がでてきたのです。その中でも今回は運動についてまとめてみました。

運動オンチママがついつい諦めがちな子どもの運動能力
どんな遊びをしたら子どもにとって良いのかを知り
「諦めることなく信じる力」を手に入れませんか？

子どもたちの可能性に満ちた未来のために親子でワクワクチャレンジして
幼児期を過ごしていきましょう

すべての子どもたちに「自分はできいる」という自信と「愛されている」という
安心感から、幸せな人生を歩む子どもたちを増やしていきたい
そのために活動を続けていきます

このプレゼントは子どもの力を心から信じて育てていきたい
そう願っているすべての方のために作りました

中島優子

1. 運動ができるとヒーローだ！

「○○ができるようになりたい」「○○になりたい」「もっと上手になりたい」

毎日、届く子どもたちの想い
私は子どもの想いを叶えたいのです

スーパースターにはなれないかもしれないけれど、ヒーローには誰でも簡単になることができる！
やり方次第で誰でもなれるのです

「子どもたちの願いを叶えてあげたい」

そしてもう一つ大切なことがある

決めポーズにキラキラした衣装、みんなの注目を集めるヒーローたち

「ヒーロー・ヒロインは自分が大好き」

どんな局面も「自分ができる」と信じて戦う
人のために勇気をもって行動する

信じる＋勇気で行動は加速し笑顔が増える

みんなに勇気を届けるヒーローに！幸せを届けるヒロインに！

幼児期の子どもたちがヒーロー・ヒロインになる近道はなんだろう
誰でも簡単にそして一番はやく結果がでるもの

それが運動なのです 誰でも歩いたり走ったり、ボールを投げたりするでしょう

すべての基本は健康で元気な身体から
勉強よりも習い事よりも一番始めてほしいもの
それが**運動**

「足が速い子は人気モノ!？」

勉強ができることもいいけれど
みんなの注目を集めることができるのは運動だと子どもたちは言います（笑）

運動が得意になり、そして勉強の力へ繋げていくためにはコツがあるのです。

それは「何か」を決めない事
つつい「何をしようかな？」と迷ってしまうがち

様々な動きを組み合わせた方が結果、身体も脳も喜んで育ちます。

我が子をヒーロー・ヒロインにすると決めませんか？
今日、今すぐヒーローにする！

そう決めるだけで今日、何をやるか決まります。

「今日のヒーローにどんな声援をかけますか？」



1. 運動ができるヒーローだ！

おススメ運動遊び

家庭の中でのヒーローになれる遊びを見つけましょう

「カッコいい」「ありがとう」

こんな言葉を言われる遊びってなんですか？

ちょっとお行儀悪いといわれてしまうかもしれませんが・・・笑

ゴミ捨てポイポイ

一日何回、ゴミをゴミ箱にいれるのでしょうか？

せっかくのチャンス

「お行儀良く」と丁寧にゴミを捨てるのか

家族で楽しく絆を深めながら、子どもの能力をアップしていくための遊びに変えるのか

どちらを選びますか？!(^^)!



「上手！」

「さすが」

「またお願い！」

「助かったー」

大好きな家族に「ゴミを捨てた」だけで褒められちゃうなんて・・・

家庭の中でのヒーローにしてあげてくださいね。



小さなヒーローに毎日してあげてくださいね

2. 運動オンチは遺伝する!?

「私に似て運動オンチだから・・・」
「運動が苦手だから・・・」

なぜか運動は先天的な影響が高いと思われています。
確かに最近の研究でも「運動能力の66%は遺伝要因で決まる」ということが発表されています。
スポーツ選手のこどもは運動能力が高いということも多くありますが、そうでない組み合わせもあるのです。

運動神経 そんな言葉をよく聞きますが、運動神経という神経はなく脳からの指令を身体に伝達させるスピードがどれだけ速いのか 神経回路を運動という経験によりどれだけ使いやすくしたのか

子どもの頃の運動経験により後天的に伸ばしていくことができるのです

良い遺伝子を持っていても良い経験を積み重ねないと運動能力は伸びていきません。
逆に良い遺伝子を持っていなくても、運動能力に優れた子どもに育つ可能性もあるのです。

何歳からでも練習すれば運動ができるようになっていきます。大人になってからでも筋肉の発達はしていきます。
ですが・・・実は脳や神経系にとって最適な時期があるのです。

感覚的な動きの習得・神経系の発達にとって良い時期は6～8歳

ここで大問題発生！「気が付くことが遅すぎる」

運動に着目することが遅すぎる
小学生になり体育という科目ができ、鉄棒、徒競走、跳び箱
またサッカー教室・野球チームなどに入りやっとな気が付くのです。



「あれ？運動できない？」って

脳の発達には12歳頃に完成ということを知っていることかと思いますが、実は6歳ごろまでどんな運動をしたのかどうか大きなカギ！

大きくなったらスポーツをさせようかな？そんなことを考えて時期を待っているよりも
歩けるようになったらたくさん「歩いて」「走って」「投げて」「蹴って」
6歳までどう過ごすのかを考えてみてくださいね

「運動能力は6歳までに何を体験したのか」

2. 運動オンチは遺伝する!?

おススメ運動遊び

遺伝説を吹き飛ばせー
きっとほとんどの方がお散歩に行きますよね

そのお散歩で・・・運動能力アップができるのです
走ったりすればいいんですよ

いえいえ
もっと簡単なことがあるんですよー



うしろ散歩

簡単です
後ろ向きで歩くだけ

なぜ後ろ歩き？と思いますよね
同じ動きを続けるということは、脳も同じ動き方をしているということ
だから、敢えて後ろ歩きにすることで脳の使い方を変えるのです

遺伝より習慣の影響が大きい



遺伝の影響よりも、脳の使い方の習慣が無意識に同じになる
だからこそ、同じような能力になりやすいのです

「遺伝じゃないよ。脳の使い方の習慣を変えるだけ」

今日から後ろ歩きをレッツゴー

3. 運動ができると学力アップ

「文武両道に育ってくれたら・・・」

誰しも一度はこんな風に思ったことはあるとかないとか・・・

「運動できたらもっと遊びが楽しかったかな」

「勉強できたらもっと違う人生があったかな」

子どもに限らず、大人からもこんな声が届くことがあります

運動能力が高い人とはどんな人を指すと思いますか？

前にも言った通り、運動神経というものはなく運動をするために脳の神経回路がスムーズであること

簡単にいうと自分の体を自由自在に操ることができる人

様々な研究より**10分**の運動で集中力は飛躍的に上がると言われています

実際に授業のまえの0時間目に運動をしてから、1時間目の授業を受けた生徒の成績が伸び続けたという結果が報告されています

= 文武両道にする秘訣 =

- 1) 二つ以上のスポーツをする
- 2) 勉強以外に得意なものを見つけること
- 3) 激しすぎない運動をしてから勉強に取り組むこと

これらを行うことで運動と学力の両方をアップしていくことができるようになります

- 1) 習い事としなくても、取り組むことでいいのです、例) サッカー・野球・バスケなど定期的に取り組む機会を設けてください
- 2) 運動でも趣味でもなんでも良いので自分の得意なことを見つけることで気分転換もしながら取り組みができる
- 3) 激しすぎる運動は逆効果、疲れすぎて集中できずに模試の結果も上がらない心拍数が60ほどの程よい運動が効果的です

「どんな運動だったら家でできそうですか？」

3. 運動ができると学力アップ

おすすめ運動遊び

激しすぎずに簡単にできる遊びの習慣をまずひとつ見つけよう

文武両道になるためのスポーツや趣味・特技を探しながら・・・
それとは別に家庭で簡単に習慣化してほしいおすすめ遊びを紹介します

トランポリン

毎日、決めて跳んでみるといいですね。1分とか3分とか
跳んだ方はわかると思いますが・・・1分、
結構きついですので是非、おすすめです



風船サッカー

風船を作ってサッカーをしてみてくださいね
簡単なルールを年齢に合わせて設定してくださいね

- 1歳代はただ蹴り返す
- 2歳代は上に蹴り上げてみる
- 3歳代は下に落とさないなど・・・



簡単に取り入れられることができるもの
短時間で完結できるものなどが良いです
家族で楽しくできるものを見つけて取り組みをしてみてくださいね

「家の中で簡単にできることを見つけてくださいね」

4. 運動が得意になる身体づくり

実は運動が得意になりそうな子とそうじゃない子
1歳頃からちょっとした違いがあるんです。

例えば、身体の動かし方・関節の動き方がスムーズかどうか
手足の力が強いのか弱いのか
足指・手指の器用さ
目の動き方、姿勢について

そんな違いを見ていきます。まだ小さな年齢では大きな違いはありませんが
ほんのちょっとした違いの原因を探るとなんと生活習慣が大きく影響してくるのです

靴下ばかり履いていませんか？



動きの制限される洋服が多くありませんか？



子どもの動きを制限するものは、思いつく限りなくしてくださいね

ゴロゴロ動くからこそ、骨格の調整や動きをよくしていきます
靴下を履かないからこそ、地面をしっかりと踏みしめることができるのです

運動ができる身体は自由度の高い時間をどれだけ過ごしているか

「今日はどれだけ関節を動かしましたか？」

4. 運動が得意になる身体づくり

どう過ごしたらいいの？

忙しい時はチェアに座らせたり、ラックでゆらゆらご機嫌よく過ごす日ももちろんあっていいのです

でも運動が得意になってほしい

そう思うのでしたら・・・
是非、おススメの身体づくりをおススメします

良いパフォーマンスをするために一番大切なこと！
それは・・・



良い睡眠をとる

9時には寝ること 10時には良い状態で眠りについているようにしていただきね
ゴールデンタイムはしっかりと眠っていただき

ここは基本ですので大事にしてくださいね

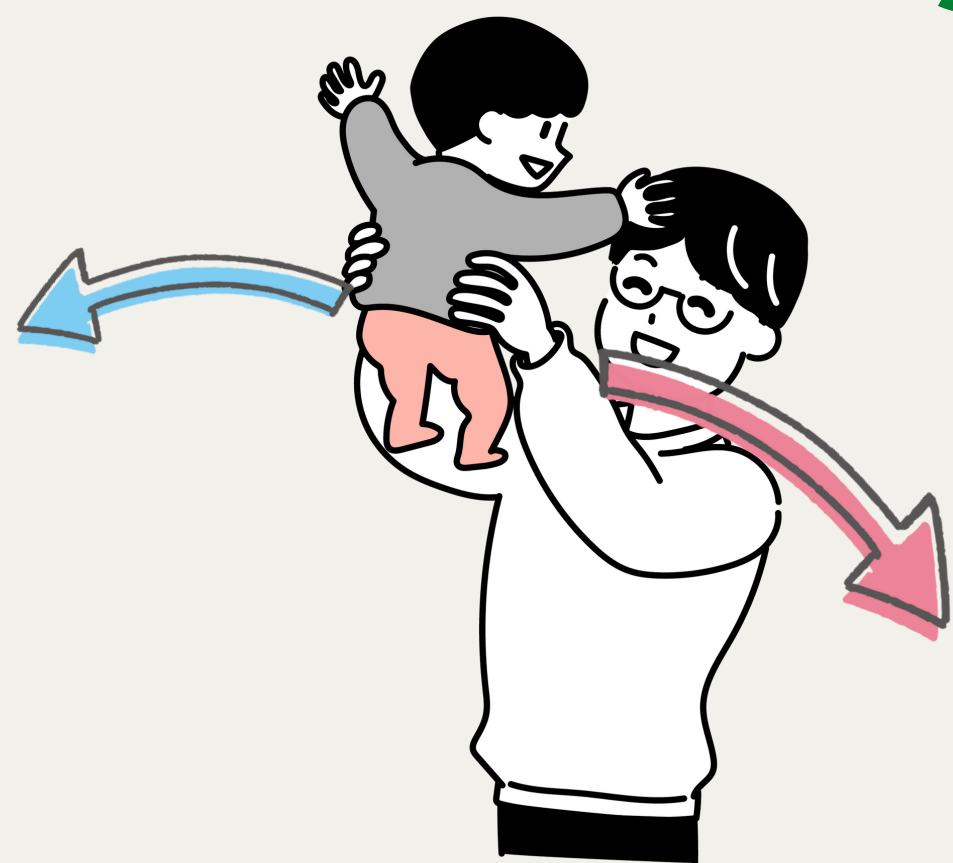
体の軸を整える（体幹を鍛える）遊び

身体を左右にユラユラ揺する
身体が緩み、無駄な筋肉が付きにくくなります
無駄な力が入っていると必要じゃないところに筋肉がつき、動きが悪くなってしまいます

左右にユラユラ

左右にユラユラ

左右にユラユラ



5. 足が速くなるエクササイズ

「私に似て・・・」「私も足が遅いから・・・」
わかりますよ。私もそうでしたから・・・

私は小学生から中学までの9年間
なぜか出席番号順より、私の2倍ほどの身体の大きな女の子と毎年測定
そして・・・一度も勝てたことがない
彼女が速かったことありますが、私も遅すぎたのです

気になったまま、負けたままで終わりました。
そう・・・
遺伝だから仕方がないと言い聞かせて

息子たちが生まれた後は「足が速いとカッコいいな」そんな不純な動機から研究と実践を始めました。
するとどうでしょう

園児から高校卒業まで・・・
リレーの選手に選ばれることはもちろん校内でもトップ5には入りました

また同じように取り組みをした生徒様もかけっこの準備をグングン上げていきました

速く走るためには・・・
地面を力強く蹴り出す力が必要です

どうしたら強く蹴ることができるのでしょうか
それは・・・

足の柔軟さと足指の強さ

柔軟さと強さをそいだてていきましょう

「今日、お子さまの足指を触ってみましたか？」

5. 足が速くなるエクササイズ

「足指エクササイズ」

右足の親指から一本ずつ
足指の付け根から支え
「親指さんこんにちは」
「人差し指さんこんにちは」

「こんにちは」で足裏側へ折り曲げ

「は」で足の甲側へ押す

順番に1本ずつ小指まで行います

足の指を触って動かすことができている
大丈夫です
無理して力を入れたりしないでね

地面をしっかりと踏みしめるように・・・



「足首クルクル」

両手の平で両くるぶしを包みます
そのまま、くるぶしをクルクル回すように
していきましょう

足首の柔軟さ
力を抜くことを体感していきましょう



6. バランス感覚でスポーツ万能

運動が得意な子どもたち
膝、足首、関節の柔軟さはもちろんですが・・・なにより

**バランス感覚が良い！
いわゆる運動のセンスがいい！**

小さな子どもたちでもそんなことあるの？と思うかもしれませんが
姿勢の悪さは1歳から表れています
身体の使い方の特徴は生後半年ごろにはわかることが多いのです

＝これまで教室で出逢った子どもたち＝
いつも抱っこが多いお子さんは一人でしっかりと座ることができません
いつも親を背もたれのようにしているお子さんは骨盤を立てることなく腰に
負担がかかる形で座っている姿が見られます
いつも身体に力が入っているお子さんは手足はもちろん背中まで力が入っていて
動きがぎこちないことが多いです

バランス感覚をよくするためには背骨と骨盤を整えていくことが重要！

バランス感覚・体感を整えるとやる気もアップするのです
あれこれ、指示したりやる気アップのための工夫をするよりも
姿勢を整えるためのバランス感覚を育てることを速く取り組んでみてくださいね

身体づくりは運動能力はもちろん、あらゆることに万能なのです

「運動も学力もやる気もすべては姿勢から」



6. バランス感覚でスポーツ万能

簡単かんたん 「片足立ち」

手を繋いだ状態で足を上げる練習から始めてくださいね
慣れてきたら一人で足を上げることにチャレンジしてみてくださいね

足の速い子さんは・・・
4～5歳になれば15秒以上は片足立ちができるようになっています

1歳のお子さま



2歳のお子さま



スキップしよう

スキップっていつからできるようになるの？
実は・・・2歳からスキップはできるようになります

1歳代はギャロップを試してみるものおススメです
ギャロップ（馬のようにパッカパッカと同じ足を前にしたまま進みます）



7. 100均グッズで楽しく運動アップ

どんなスポーツが良いですか？
どんな習い事がいいですか？

何をしたらいいですか？
そんな質問が多いのですが、実はスポーツの習い事は必須ではありません

自宅で遊ぶだけで十分に運動の能力を育てていくことができるのです
身体づくりをしたり、エクササイズをしたり・・・
まずは自分の身体を自由に動かせるようになる

次のステップに進みます

道具を身体の一部として扱う
ラケットなど実際の手より長いところで、羽やボールを打つ
距離感やタイミングなどを計れる感覚を養います

この感覚がポイントです

3歳頃までにたくさん身体を動かすことでこの感覚が育つのです
「なんとなく」「こんな感じ」
という本能的な動きや感覚は正確な言葉や数字では表せません

心当たりはありませんか？

おおよその「見当」をつける

その見当する力
おおよその感覚を育てる遊びをしていきましょう

ボールなどのアイテムを使うことでスピードを調節したり、ラケットを使うことで
更にレベルアップした動きを体験することができます

ここで100均アイテムは大活躍します



7. 100均グッズで楽しく運動アップ

第一ステップ

手からの距離が短めのものを選んでください
手から遠くなるほど難易度は上がっていきます



第二ステップ

柄のある道具
ラケットなどを使ってボール遊びをしてみましょう
始めは手のあたりでボールを当てようとしがちです
ですが、繰り返すたびにラケットを手の一部として扱えるようになっていきます



ラケットで打ちあう前に . . .

始めはなかなか難しいかもしれませんが、根気よく楽しく取り組んでくださいね
ラケットに乗せて落とさないように歩くゲームも子どもたちに大人気の遊びです
ボールやぬいぐるみなど好きなものに乗せてみると大喜びです

おわりに

最後までお読みになっていただきありがとうございます。

この小冊子を作ったきっかけはすべての子どもたちが天から与えられた才能を
なんの制限もなく開花させてほしい！そんな思いからでした

「〇〇したい」子どもたちのやりたい！その日を待っているより
才能の伸ばしやすいタイミングを逃さずアプローチしたほうが
子どもたちは楽に能力開花ができる

それには簡単でたくさんの秘訣があるので
それを知るだけでいつでも誰でも能力発揮ができるのです
今回はその中から運動についてまとめました

誰かの常識、非常識
学校という集団
社会という枠組

「おさまる」「はみでる」
そんな言葉さえも必要のない社会になりますように・・・

すべての子どもたちが愛と希望と感謝の中で生きていけますように・・・
これからも活動していきたいと思っています



中島優子

得意を見つける専門家

Facebook

<https://www.facebook.com/angelicsmile2004>

Instagram

https://www.instagram.com/angelic2004_11/?hl=ja

Email

info@angelicsmile-baby.com

HP

<https://angelicsmile-baby.com/>