



伊藤先生の

# 子供の運動上達サポート

身体能力の良さは、生まれつき決まっていると思いませんか？実はそうではありません。今回は、運動上達のメカニズムと親ができるサポートについて、伊藤英之先生(健康体育学科、スポーツメンタルトレーニング指導士)に紹介していただきました！



## 運動上達に必要なこと

運動が上達するために必要なことは、ズバリ「経験」です。でも、どんなに練習をしても上手にならない子もいますよね？ここで言う「経験」とは、「正しい経験」を指します。運動以外で極端な例を挙げると英単語を覚えたいのに漢字の練習をたくさんやってもダメですよ？つまり、間違っただけをたくさんやっても、身につけたいことは身につかないんです。

## 運動上達のメカニズム

運動の上達は3つの段階で進んでいきます。第1段階は、今からやろうとしている運動を正しく理解する「言語・認知化」。第2段階は、実際に意識的に身体を動かして間違っただけを正しい動きに修正しながら反復練習をする「運動化」。そして第3段階は反復練習によって意識しなくてもその運動が出力される「自動化」です。運動がなかなか上達しない子の典型は運動の「言語・認知化」ができていない、つまり、今からやろうとしている運動を理解できていないということなのです。ですが



取材学生

ら、お手本や映像を見せて、本人が正しい運動イメージを持ってから練習をするということが上達の条件となります。

## 親のできるサポートは??

子どもが運動の練習をする際に親が簡単にできるサポートを2つ紹介します。1つ目は、本人の動きを動画で撮って見せてあげることです。運動がうまくできない子は自分の実際の動きと、イメージの動きにズレがある事が多いです。まずは、自分がどのように動いているのか知るためのサポートをしてあげましょう。2つ目は、やる気を維持してあげるための声かけです。たとえ上手くいかないときでも、努力をしていることを褒めてあげましょう！逆に努力をしなくなった場合には叱ってあげること大切です。このようにできる・できないの結果ではなく、取り組みに声かけをしてあげることで、子どもは「頑張ること」が認められるという考え方を持つようになり、何事にも努力をする子になっていきます！

運動が上手になるのは、少し難しいことですが、運動が上手になるということを使って親子のコミュニケーションを増やし、より良い親子関係を築くこともできます！ぜひ、ご活用ください！

小林先生の

# 栄養なんでも相談室

## 第6回「食中毒」

栄養のことについて、國學院大學人間開発学部の学生が小林唯先生(健康体育学科、管理栄養士)にリサーチ！



暑い季節がやってきました。この季節に気を付けたいことは、熱中症もありますが、食中毒も気になりますよね。特に、お子さんに作るお弁当、自分に作るおにぎり…せっかく作ったのに、靴の中で暑さに負けて腐っている…食べられない…そんな事ってありませんか？そこで、今回の栄養コラムでは、夏に強いお弁当テクニックを教えちゃいます。

## お米テクニック

夏場のおにぎりのお供といえば「梅干し」とよく聞きます。しかし、せっかく作った梅干しおにぎりが、悪くなっていることがありますよね…そこで、まずはお米を炊くときに2合に対して大さじ1杯のお酢を入れてみてください。この文章を読んで、「え、お酢を入れたら酸っぱくならないの?」と思う方もいると思いますが、梅干しやゆかりと混ぜてみると、とても美味し



取材学生

いです。また、いつも真ん中に入れていた梅干しを、お米と混ぜておにぎりを作ると、悪くなりにくいので、おすすめですよ。

## おかずテクニック

おかずを入れるにあたって、注意すべき点は「汁気をしっかりきる」ということです。

おかずの下に、レタスを敷いている場合やトマトを切って入れることがよくあると思いますが、お弁当の中に汁があるとそこから、菌が繁殖してしまいます。でも、野菜は入れたい…栄養のために…と思いますよね、そういう場合は、汁が出にくい工夫をしましょう。例えば、ほうれん草のお浸しを入れる場合は、よく絞った後に鰹節と和えて入れると鰹節が水分を吸収してくれるので、お弁当を作る人の味方になってくれます。また、汁の多い煮物よりも焼き物を入れるなど、汁気のない調理法を選択することもお勧めです。そして、しっかり冷ましてから入れることも重要です。熱いうちに詰めて蓋をすると蒸れてしまい、食材が悪くなります。

夏場にお弁当を作る際は衛生面の工夫を加えて、暑さに負けずに頑張ってください！

# 響育

第27号

令和元年7月3日 発行



國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンターだより

## センター長挨拶

人間開発学部健康体育学科

林 貢一郎



この地域ヘルスプロモーションセンターでは、2012年の学部開設から、地域の方々に対するヘルスプロモーション活動を学生・教員が一体となって行っております。子どもから高齢者まで、アスリートから障害を有する人までを対象として、その方々のニーズに沿った健康指導やイベントを開催してきました。学生たちはこれらのイベントに参加することで現場での生きた経験をつみ、能力を開花させて、は自分のキャリアにつなげています。

人生100年時代という言葉からも理解できるように、世界一の長寿国である日本では健康寿命(自立した生活を営むことのできる期間)の延伸は火急の課題であることは疑う余地がありません。この状況を解決していくためには、高齢者への対応だけでは不十分で

あり、若齢者や子どもへの健康づくりへの意識やリテラシーを高めていくことが重要でしょう。そのための具体策を我々は提示し、推進していく必要があると考えています。また、これからの時代を切り開いていく質の高い指導者の育成も使命であると感じています。

来年はついに、東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。スポーツの価値を多くの人々が改めて認識することになるでしょう。地域ヘルスプロモーションセンターでも、地域の方々とともに、また学生とともに、スポーツの素晴らしさを伝えていければと考えています。

## 平成30年度 地域ヘルスプロモーションセンター 活動報告

| 開催日    | 講座名                        | 対象                  |
|--------|----------------------------|---------------------|
| 6月30日  | 生きがい講座①「初めてのノルディックウォーキング」  | 成人(20~79歳)初心者       |
| 7~2月   | シリーズ講座「スポーツから学ぼう!!」(全5回)   | 中学生以上               |
| 7月21日  | 生きがい講座②「子どもランニング教室」(中止)    | 小学生                 |
| 9月29日  | 生きがい講座③「初めてのノルディックウォーキング2」 | 成人(20~80歳)初心者       |
| 10月6日  | 生きがい講座④「久しぶりの弓道教室」         | 弓道経験(有段者)のある大学生以上の方 |
| 10~1月  | シリーズ講座「親子で楽しむ運動遊び」(全4回)    | 2~4歳位までの幼児とその保護者    |
| 11月25日 | 第4回地域交流スポーツフェスティバル         | 年齢問わず               |
| 2月     | シリーズ講座「チャレンジ!器械運動」         | 5歳~4年生位             |

國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター

〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川3-22-1 電話・fax: 045-904-7707

<http://www.kokugakuin.ac.jp/human/kchpc.html>



生きがい講座

### 初めてのノルディックウォーキング

執筆担当学生 健康体育学科4年 **小杉山京**

一回目、二回目を通して参加者と学生スタッフが積極的に関わることができました。

そして参加者にノルディックウォーキングと普通歩行の違いや楽しさ、健康への関心を高めてお帰りいただくことができました。

昨年度参加して下さったリピーターの方もいらっしゃったので、来年度も参加者に満足していただけるような講座運営をしていきたいです。



生きがい講座

### 久しぶりの弓道教室

執筆担当学生 健康体育学科2年 **榎本 晴瑠菜**

久しぶりの弓道教室では、山田先生指導の下、楽しく弓道を行いました。参加者ひとり一人のフォームを、遅延再生されたビデオを確認しながら修正点などを山田先生がお伝えし、今後、弓道をより楽しめる良い機会になったのではと思います。

参加者の方々には、久々の弓道で不安だったが丁寧な指導を受け、これからは弓道に触れる回数を増やしたいとおっしゃって頂きました。ご機会があればぜひ皆さんもご参加ください。



シリーズ講座

### スポーツから学ぼう!!

執筆担当学生 健康体育学科4年 **長谷川 彩海**

本講座は、スポーツの歴史から、その本質や経緯、出来事等について学ぼうという講座です。全5回に渡る長期の講座でしたが、毎回本校まで足を運び参加して頂きました。

いらっしゃった方々みなさん熱心に話を聞かれ、質問を交えながら講師の先生ともコミュニケーションを取っていました。私自身も講座を聞かせていただきましたが、授業での内容に加え新たに知識が付き、とてもいい勉強になりました。



## 令和元年度 これから開講する講座のお知らせ

### <生きがい講座2019>

國學院大學人間開発学部の教員がオムニバス形式で登場する「生きがい講座」を開講中です！

## 親子で運動の楽しさをゲット!!

【日時】7月6日(土)10:00~11:00

【集合場所】体育館内 アリーナ

【講師】原 英喜(健康体育学科)

【対象】5歳から小学校3年生とその保護者

【定員】20組(要申込、先着順)

【服装】動きやすい服装

【持ち物】体育館シューズ、タオル、飲み物

【参加料】無料

【内容】マットやボールを使った運動遊びをします。からだを動かす楽しさを感じ、目標に向かって試すことで、達成感を味わうことができます。将来の健康に活かされることを願って、家族みんな(親子、兄弟姉妹)で学生たちと一緒に動き回しましょう！

様々な専門領域の視点から、一般の方を対象に「健康・体力」に関する講義や実技が計画されています。ぜひご参加ください！

場所：國學院大學 たまプラーザキャンパス

### 講座のお申込・問合せ先

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

#### ①申込Webフォーム

國學院大學ホームページ内地域ヘルスプロモーションセンターページ



QRコード▶または検索▼にてアクセス

地域ヘルスプロモーションセンター 🔍 検索

#### ②FAX 045-904-7707

※FAXの場合、講座名、氏名(ふりがな)、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレスをお知らせください。

※お申込みは、講座開催日の1ヶ月前10:00より開始致します。FAXでお申込頂く際も、それ以前のお受け取りは出来かねますのでご了承下さい。

※本講座は、傷害保険等の加入は致しておりません。ご了承いただいた上でお申し込みください。

### お問い合わせはこちら

TEL・FAX 045-904-7707

※担当者不在の場合は、留守番電話にご用件をお願い致します。

メール [kchpc@kokugakuin.ac.jp](mailto:kchpc@kokugakuin.ac.jp)

## 第5回 地域交流スポーツフェスティバル

----- 開催予定 -----

毎年開催している、人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター主催による「地域交流スポーツフェスティバル」を10月27日(日)に共育フェスティバルと同日開催の予定です！

横浜たまプラーザキャンパス体育館・球技場において、地域の方々を対象に、スポーツ科学に関する様々な体験をしていただくイベントです。「スポーツ科学をもっと身近に」というテーマのもと、専門知識を持った本学の教員と学生が、子供から大人まで遊べる様々なブースを出展致します。ぜひご参加下さい！

