

～体を使った親と子どものふれあい～

乳児期・幼児期の運動神経の発達には親子での体と言葉を使った

スキンシップコミュニケーションが必要不可欠です。

□未満児（0歳～年少児前）

▷見る力・聞く力・感じる力・興味を持つ力が芽生えます。

*神経系に刺激を与える運動あそびを行うことで、筋肉や関節を巧みに動かす為の基礎作りを行います。

*言葉を覚えようとする能力が著しく発達する時期であり、体を動かす刺激と合わせて言葉がけを行うことで、基準喃語から有意味語、一語文から二語文、三語文へと言語の発達を促します。

*前後左右、上下といった自分の回り（空間）を認知したり、空間の広さや障害物を認知するための視覚機能の成長も促す必要があります。また、支持力やバランスを伴う運動も大切です。

未満児では感覚器や神経、言語の発達に重点をおき、会話や模倣、物の認識などの理解力を高めながら、筋肉・骨・関節のバランスの取れた成長への基礎作りをしていく必要があります。

0歳から年少児前の子どもだけで効果のある運動あそびを行うという事はなかなかできません。家族が積極的にアプローチをし、一緒になって興味を持ち楽しむこと。一緒に動きお手本を示し、声掛けを沢山行うことで人間の持つ様々な機能や能力を呼び覚ますことができます。

親子のコミュニケーションスキルを高めることで、子どもを導きながら運動脳力を培うことができます！

□以上児（年少児～年長児）

▷より複雑な動きやルールのある運動あそびに積極的に取り組めるようになります。

*神経の他に筋肉や骨、関節なども発達し、また、言語能力、理解力も高まります。より複雑な動きやルールを伴う運動あそびに興味を持ち、出来るようになります。

*動きの経験を増やし、ルールのある運動あそびをこなす事で、様々な運動種目を巧みにこなせる運動神経と、パワーやスピードなどの運動能力、自ら学ぼうとする力(考える力)が培われます。

*運動の経験が自分の身や他者の身を守るためのとっさの動きや予測能力「自己保全能力・他者保全能力」を培います。

親子体操では親子で複雑かつルールのある運動を、力を合わせて達成する事で、やる気や成就感を得ることができ、同時に子どもが親にできた事、成功した事の報告をすぐにできるので自信につながります。そのような経験は児童期、青年期になっても子どもの成長により良い影響を与えます。

子どもが、できた事の喜びや自分の成長を一番に伝えたいのはお父さんお母さんです！

❖グリーン体操クラブは親子体操指導のパイオニアです！



1991年 初版発行(野島出版)
著者(共著)
グリーン体操クラブ 会長
長谷川 修

 **グリーン体操クラブ**