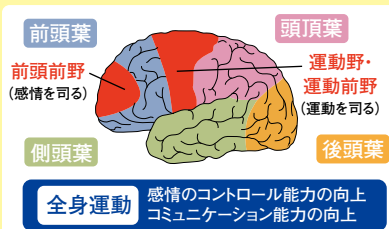


「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ Kids & Mom

「Kids&Mom(キッズアンドママ)」は、子育て中のママたちが気になるテーマを毎月ピックアップして、専門家の方にお話を伺う子育て応援特集です。

柳沢運動プログラム®の 実践できる 一例をご紹介します



● 逆上がりのための「ワニ歩き」

体を引きつける遊びのひとつ。注意点としては手のひらをバーにし、前方に伸ばす、アゴを地面から離さない、腕を十分に引き付けることが重要。この動作は懸垂(けんすい)力を身につけるもので、最終的には鉄棒の逆上がりを達成するために必要な力となります。



● 跳び箱のための「大きなカエル跳び」

体を支える遊びのひとつです。両腕で体を支え、同時に足を開くという(跳び箱の)開脚跳びの基本動作になります。手をついたタイミングで元気に足を開きましょう。先に四つん這いになって歩く「クマ歩き」を取り入れてみるのもおすすめです。



● なわとびのための「カンガルー跳び」

跳ぶ、はねる遊びです。注意点は膝にバンドを巻くイメージで、膝を少し曲げる。つま先でジャンプしてみましょう。この動作は左右の膝をしっかりと閉じて、つま先で軽やかに跳ぶことでなわとびの前跳びがスムーズにできるようになります。



【取材協力】

柳澤秋孝

YouTubeの小諸市公式チャンネル「長野県版「運動プログラム」幼児期からの運動遊び」で柳沢運動プログラム®の詳しい動画を見ることができます。

松本短期大学

長野県松本市笹貫3118

http://www.matsutan.jp

「生きる力」を育む幼児のための 柳沢運動プログラム(基本編)

幼児期の全身運動が「脳」を育て、「心」を育てる。イラスト付きでわかりやすく、すぐにできる実践プログラム。

発売日: 2002年8月2日 著者・編集: 柳澤秋孝

出版社: 地方・小出版流通センター

ページ数: 単行本(110p)

価格: 1,944円 楽天ブックス等で発売中。



幼児期の「全身運動」が「脳」を育て「心」を育てる

40数年前、当時人気だった「仮面ライダーV3」のヒーローショーでV3に扮し、子どもたちにアクションを披露していた柳澤先生。運動が苦手そうなお子さんでも目をキラキラと輝かせている姿を見て「運動嫌いな子にも、この面白さを伝えたい」と思い、「柳沢運動プログラム®」の研究にとりかかった。同プログラムは今、幼児教育や療育の現場で採用され、結果を出している。

小学校入学までに、逆上がり・マットでの側転・3段跳び箱の開脚跳び・なわとび10回ができるように

上記が「柳沢運動プログラム®」の4つの目標です。「えっ、無理じゃない?」と思われるママたちがほとんどでしょう。でもこのプログラムで行う「大きなカエル跳び」や「ワニ歩き」は、幼児のお子さんでも無理なく楽しく遊びながら、**各々の運動に必要な力(逆上がり・懸垂力、跳び箱や側転→支持力、なわとび→跳躍力)**を身につけることができます。昨今はゲームなどで家の中で遊ぶ子どもが増え、運動量不足が深刻な問題となっています。ぜひ保護者の皆さんもお子さんと一緒に公園へ出かけて思いっきり体を動かして遊んであげてください。また、脳科学の先生と研究を進めるなかで、運動によって脳に酸素が送り込まれ、脳の活性化につながるということがわかってきました。脳のシナプスの数は6歳までに80%が完成すると言われているので幼児期に全身運動をすることが、お子さんの健やかな成長につながります。左の表の動きを参考に、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

Profile



松本短期大学 名誉教授
幼児運動学
柳澤 秋孝先生

1953年新潟県生まれ。1975年日本体育大学卒業後、同年松本短期大学助手。1998年に教授就任、2014年名誉教授に。専門は幼児運動学。40年間継続研究を行い、20,000名以上の子ども達(幼児期)に運動遊びを直接指導する。1996年頃から大脳活動、特に前頭葉の研究に着手し、「運動が子どもの精神的発育に大きな影響を及ぼす」との仮説から保育現場における運動保育援助の効果を調査・研究中。

プールイベント



プールアスレチック



アクアボール



パワーパドラー

高槻 高槻市立前島利用センター

クリンピア前島

高槻市前島4-18-1

営/平日・土 10時~20時半、日曜10時~16時半

(平日・日曜日共にプール遊泳は終了30分前迄)

水曜休館(祝日の場合は翌日) P100台完備(1日100円)

☎072-669-3165

大人気アトラクションが今年も夏のおでかけはクリンピアへ

家族みんなで楽しめるプールアトラクションがこの夏も開催される。全長約15メートルと圧巻のアスレチックや、小さな子どもも参加できるパワーパドラーに加え、新登場のアクアチューブ&アクアボールも!利用は入館料のみで、大人500円、小中学生250円、未就学児は無料で楽しめる。その他にもイベント盛りだくさんのクリンピアへ遊びに行こう!

期間限定の無料アトラクション(※施設利用料が必要)

- プールアスレチック
7/17(月祝)・30(日)・8/13(日) 時間:14時~15時半
対象:小学生以上(130cm以上)で12.5m以上泳げる方
- アクアチューブ&アクアボール
8/6(日)・12(土)20(日) 時間:14時~15時半
対象:3歳~小学生
- パワーパドラー
8/10(木)・11(金祝)・14(月)・15(火)
時間:10時半~12時 対象:3歳~小学生



7月8月開催のお知らせ

- 夏休み短期水泳教室
- 親子陶芸教室
- 夏のスタジオまつり
- 水泳スポーツ用品セール
7/15(土)~7/31(月)
※詳しくはHPをチェック

子育てサロン



茨木 藍野大学短期大学部

専攻科(地域看護学専攻)

茨木市太田3-9-25

☎072-626-2361

http://col.aino.ac.jp

アクセス: JR摂津富田(阪急富田)から

スクールバス(無料)またはタクシーで5分

楽しい遊びや役立つ情報も聞ける 無料の子育てサロン受付開始

子育てサロン「だっこ」は看護師の資格を持つ学生と保健師の教員が楽しい遊びや子育ての情報を教えてくれて、日頃のママの不安や疑問にも親身に応えてくれる。参加者からは「子育てを楽しめるヒントがたくさん見つかった!」と大好評。月齢が近い子どもを持つママ同士なので、話しやすく交流も広がりそう。まずは気軽にお問い合わせを。

日程	テーマ	+毎回の内容
7月25日(火)	赤ちゃんのサインに気づいて!	身体計測、育児相談、こころの相談、おもちゃづくり、手遊び
7月28日(金)	夏の遊びと事故予防	
8月22日(火)	夏を快適に過ごしましょう 子育てイライラ(解消するには)	
8月25日(金)	夏の赤ちゃんの健康管理 絵本を読みましょ	

対象:0~1歳3ヶ月の乳児とその保護者
定員:各20組(先着順) 参加費:無料
場所:藍野大学短期大学部 C棟2階実習室
時間:いずれも10時~11時45分(受付9時30分~)
持ち物:母子健康手帳(身長と体重を記入)

【申込み・問合せ】

藍野大学短期大学部に電話、またはメールにて事前申込み
TEL:072-626-2361 MAIL:dakko@se-t.aino.ac.jp

年齢・視力関係なく視力回復

創業 34年
目薬・訓練でも
回復しなかった

メガネが
イヤ

レーシックが
怖い

免許更新が
不安

厚生労働省認可の超音波治療器ミオピアを自宅1日10分、片眼に当てるだけで、目の中の筋肉をほぐし、自然治癒力を高め、視力を徐々に回復させます。まずは、**無料視力回復体験会**で回復する見込みがあるか、実感してみてください。

無料体験会イベントを実施! 体験時間 約50分

茨木	新大阪
茨木市民総合センター (クリエイティブセンター) 7/23日 10:00~17:00	アイメディカル新大阪 7/7金 11:00~19:00 7/15土 11:00~19:00 7/28金 11:00~19:00



廣池さん親子

優子さん12歳
(右)0.15(左)0.05
↓ 2ヶ月後
(右)0.3(左)0.4
(両目)0.5

お父さん50歳
(右)1.5(左)0.3
↓ 1ヶ月後
(右)2.0(左)0.9
(両目)2.0



瀬川 節子さん 72才

(右)0.3(左)0.15
↓ 使用5ヶ月後
(右)0.9(左)0.8
(両目)0.9

アイメディカル新大阪

大阪市淀川区東三国5-12-10 エンジンビル2F
東三国駅2番出口徒歩5分
平日11:00~19:00 日祝~17:00 月曜定休

ご予約優先 まずはお電話

☎0120-497-613

アイメディカル新大阪

検索

コース一覧

- ドレミらんど 2歳児
- おんがくなかなしコース 年少
- 幼児科 年中・年長
- ジュニアスクール基礎コース 小学生
- 個人レッスン 3歳児から大人
- 熟年者のコース・うたの会 大人
- 歌って踊れる青春ポップス 大人

18無料
体験レッスン
実施中



▲ 個人レッスンの様子



グループレッスンの様子

◀ 洗練された
オシャレな教室

ヤマハ音楽教室 三木楽器

三木楽器ピアノエレクトーン 検索

茨木センター

茨木市双葉町10-1

茨木東阪急ビル4F

受/10時~20時

TEL.072-635-7564

南茨木センター

茨木市沢良宜西1-1-3

南茨木第2阪急ビル3F

受/10時~19時

TEL.072-635-1338

千里丘駅前センター

摂津市千里丘東2-10-1

フォルテ摂津2F

受/10時~19時

TEL.072-645-5339

高槻南センター

高槻市川添2-5-1

ふくだビル2F

受/10時~19時

TEL.072-692-0982