

Kids & Mom

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

「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

前頭葉 前頭前野 (感情を司る) **側頭葉** **後頭葉** **運動野・運動前野** (運動を司る)

全身運動 感情のコントロール能力の向上
コミュニケーション能力の向上

● **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。運動が苦手なお子さん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た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。

ファッションイベント出演 スポットライトを浴びるモデル体験 大きく成長できる貴重な夏休みに



DREAM KIDS COLLECTION Summer Fes2017

開催日：8/11(金・祝)
開催場所：Zeppなんば大阪
参加費：10,000円(税別)追加入場券1枚/2,500円(税別)
・入場券2枚(参加者+保護者) ・ウォーキングレッスン無料
参加券(1回分) ・ステージ撮影画像 ・記念品

心斎橋・なんば

オンリーネットイベント事務局

大阪市中央区南船場4-4-10
辰野心斎橋ビル12F
☎06-7635-9545
(平日10時~18時)
mail support@onlynet.jp



夏休みには普段できない経験を子どもにさせてあげたいもの。そこでおすすめなのが8月11日にZeppなんば大阪で行われる「DKCサマフェス'17」だ。わが子がモデルになってステージに立ち、ランウェイを歩く。そんな夢のような体験ができるチャンス。ウォーキングレッスンもあるので初めてのお子さんでも安心。レッスンやリハーサルでは教えてくれる先生への挨拶やステージ上でのルールなどを自然と学んでいく。「おとなしかったわが子が堂々とステージで歩く姿を見て感動した」という声も多い。満1歳から参加できるので小さいお子さんは親子でステージに立つのもおすすめです。



Zeppなんば大阪

家族で選んだお気に入りの洋服をステージで披露するのでいわばママがスタイリスト。ドレスやスーツ、和装で出演することもできる。

【参加特典】

ステージを撮影した画像のプレゼントや、ウォーキングレッスンの無料参加券等が参加特典としてついてくる。

4歳からの英語スクール 国際学校ならではの英語環境が魅力 9月からの新学期生を募集中



一日体験入学 随時受付中 (無料、要予約)

フォニックスなども取り入れ、基礎からしっかりした英語指導を受けられる。

三宮・元町

SMIS English

〈聖ミカエル国際学校 英語科〉
神戸市中央区中山手通3丁目17-2
近隣コインPあり

☎078-221-8028

http://www.smis-english.com



各線元町駅より徒歩10分
各線三宮駅より徒歩13分

日本の学校に通いながらも、母体である国際学校のカリキュラムを学べる同スクールが、9/5(火)からの新学期生を募集している。すべて英語という環境の中、経験豊富なネイティブ講師の指導と校内設備の利用により、「生きた英語」がのびのび身につく。はじめての英語にもピッタリな親子クラス「お母さんといっしょ(1~3歳・月水)」は9/4(月)から新学期スタート。親子で学べるので、子どもは安心してレッスンを受けられるそう。自宅での過ごし方など、自然に英語を身につけるためのアドバイスも好評。ハイレベルを望む人には、土曜学校(終日)も評価が高い。まずは一日体験へ!



語学だけでなく、リタラーシー、ライブラリー、プロジェクトといった総合的なプログラムを学べるのも魅力。

光と風を 活かす暮らし。

総合住宅展示場 **西宮北口ハウジングギャラリー**

〒663-8204 西宮市高松町2-29
TEL.0798-31-6522
開場時間/10:00~18:00 駐車台数/84台
●西宮北口駅 南改札より徒歩3分、山手幹線沿い、西宮ガーデンズ西側。
ここで紹介しきれないイベントはWEBをご覧ください。
詳しくは、[家サイトにきた](#) 検索

EVENT INFORMATION Comfortable Living Fair 7.8 sat ▶ 7.23 sun

7/9日 ①11:00~ ②14:00~
ホテル採集体験
ヘイケホテルの成虫を水草と一緒にビンに入れてお持ち帰り。ご自宅で幻想的な光をお楽しみください。
※各回とも無くなり次第終了。
一時保育サービス 11:00~17:00
小さなお子様をお預かり。ゆっくりご見学いただけます。

7/15日 11:00~17:00
ペンギンがやってくる!
特設プールで泳いだり、チョコチョコ歩くかわいい姿をご覧ください。写真の撮影も可能です。
※当日の動物の体調により内容の変更や休憩を頂く場合があります。有明社ふれあいの里動物村/大阪府茨木市泉原572-1/展示/大阪府登録第79-5号/平成33年6月12日まで/斎藤 勝

7/16日・17日 11:00~16:00
きかんしゃトーマスにのろう!
きかんしゃトーマス 出展進行!

にしきたアカデミア **モーツァルト鑑賞 & トークイベント**
7.23 sun ①11:00~ ②16:00~
趣味と教養をテーマにした「大人」のためのイベント。
講師:和田 紗矢香(ピアニスト)
※画像は全てイメージです。※イベント参加はインフォメーションハウスにてアンケートにご回答いただく必要があります。アンケート回答はフェア期間中一組様一回限り。20歳未満の方のご回答はお断りさせていただきます。※雨天等の事情により、イベント内容が予告なく変更となる場合がございます。

広告 持参 プレゼント **ミッキーラングズ2点**
・保冷温トートバッグ
・ディリータオル(32x80cm)

この記事を持参して、展示場内のインフォメーションハウスまでお越しください。アンケート回答で上記プレゼントと交換いたします。
【引換期間】7/1(土)~7/31(月)
※お1家族様1回限り・先着100組様限り。※なくなり次第終了。
※他のクーポンDM等との同日の併用は不可。※色は選べません。