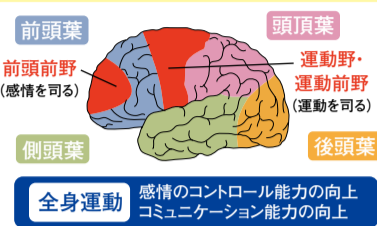


Kids & Mom

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ キッズ&ママ

「Kids&Mom(キッズ&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)力をつけるもので、最終的には鉄棒の逆上がり達成の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。手を付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塗るイメージで、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の小語市公式チャンネル「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

長野県松本市笹賀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検査・研究中。

針灸接骨院 子どもの発達障害や体の不調を改善へ 原因である脳神経に「新脳針」でアプローチ



「針は小鳥が餌をついばむほどの刺激です。小児てんかんや自閉症、発達遅滞、言葉の遅れ、喘息、夜泣き、目・鼻・口・耳・喉の不調から、診断がついていないけど疲れやすいなどの気になる症状まで、あきらめずに一度ご相談ください」と院長。

利用者の声

● 広汎性発達障害(6歳女児)

学校で毎日問題を起こしていましたが、針を受け始めてから授業への取り組みが良くなり、以前より長く座っていられるようになりました。あいさつも言えるようになり、言葉の発音や数も良くなったので周囲も本人も理解し易くなりました。

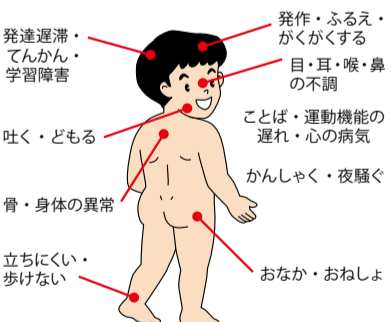
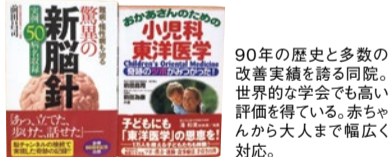
● 難聴(8歳男児)

溶連菌の感染により耳が聞こえにくくなり、病院で「中等度感音難聴」と診断されました。学校でも机を一番前にしてもらったほどの症状。施術していただいたから先生の声がよく聞こえるようになってきたようです。

● ウエスト症候群(1歳5ヵ月男児)

2・3日に1回の発作がありましたが、施術開始からほとんどなくなり、てんかん波も以前よりおだやかになりました。寝返りもでき、手足が良く動くようになりました。

わが子の難しい健康トラブルに全国から相談が寄せられる同院。各メディアで紹介されている「新脳針療法」で数多くの良好例があり、家族が驚くほどの復調を見せることも。個々に合わせて頭部を中心に、手足にも針を打ち、微弱電流を注入することで、萎縮した脳神経細胞を活性化させ、脳内ホルモンの分泌を促す。「たった数回で改善した」「おねしょをしなくなった」「コミュニケーションがとれ理解力ができた」「笑顔が多くなった」など、喜びの声が続々。早く対処するほど、その後の改善に期待が持てるそう。今すぐ相談を!



MENU

- 初診料...3,000円 ● 施術料(大人)...6,500円
- 小児科(生後40日~高校生)...1,500円~5,500円
- お得な回数券...小児1回あたり3,600円~ (全て税別・障がい者割引、回数券割引あり・詳しくは要問合せ)

特典 記事持参で、夏期限定特別クーポン
初診料3,000円(税別)→今だけ **0円!** (8/31まで)

梅田 新脳針医学研究所 堂島針灸接骨院

大阪市北区堂島2-3-1
受/9時~12時半、14時~18時半
(土曜は8時半~13時)
木・土曜午後、日・祝休診

☎06-6345-1000
堂島針灸接骨院 で検索
より詳しく知りたい人はPC版HPへ

大阪駅より徒歩10分

七五三前撮りキャンペーン開催中 ゆったりお得に撮影を楽しもう



七五三撮影はゆったりと撮影でき、料金がお得な前撮りがおすすめ!子どものご機嫌に合わせてゆったり撮影できるので、恥ずかしがりやさんや人見知りでも安心。着付け・ヘアメイク付きで、ポスターサイズ写真などのプレゼントも。さらに秋のお参り用七五三レンタルが50%OFFなの嬉しい。

吹田 こども写真館 フォトスタジオ・アミュ

吹田市山田西1-1-11 火曜・第2水曜定休
営/平日10時~18時 土日祝日9時~18時 P有
☎0120-753-039
HP: http://www.studioamu.com

万博外周道路 GS
名神高速
産業道路
千里丘駅
JR京阪線
ココロ
イスマ
ファミリーマート

宇宙船の中に広がるあそび空間 期間限定のあそびを楽しもう



高さ53mの巨大ジャングルジムやアスレチックなど室内遊具がいっぱい!体験コーナーや乳幼児コーナーも充実のビッグバンで家族皆でたくさん遊ぼう!7/19~すべったり・ぶらさがったり体をたくさん動かして遊べる遊具が登場する「ビッグバン遊園地」が開催される。

堺 大型児童館 ビッグバン

堺市南区茶山台1-9-1
開館時間/10時~17時 (最終入館16時半)
休館日/月曜日
※夏休み(7/19~8/31)は無休

☎072-294-0999
www.bigbang-osaka.or.jp

夏休み特別イベント
「ビッグバン遊園地であそぼう!!」
7/19(水)~8/31(木)
時間: 50分間入れ替え制
入場料: 300円(別途入館料要)

入館料 大人1,000円、小中学生800円、幼児(3歳以上)600円

特典 記事持参で入館料が2割引き
※1枚で5名様まで、他の割引と併用不可、コピー不可
期限: 6/27(火)~8/31(木)まで (W)

サークル 集え、元気なサークル・クラブ・ボランティア

サークル・クラブ・ボランティアなど、地域で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

幼児教室を主宰する岸さんが、「体を部位ごとにバラバラに動かすことで脳の活性化も促すカンフーを、子ども達に伝えたい」と、設立。早い動きの長拳、ゆくりりなやかに動く太極拳、力強くダイナミックな南拳、3つを融合した伝統拳を指導している。2016年には、「高齢者にいつまでも自分の足でしっかり歩き、美しく元気でいてもらえれば」と、65歳以上の女性限定クラスもスタート。2歳半から80歳まで25名が毎週練習に励んでいる。「太極拳は何歳になっても続けられるのがいい」「嫌なことがあってもカンフーをするとスッキリする」と、全国大会に出場するメンバーも。

今年は「カンフーをもっとみんなに知ってもらいたい!」という6名が全国大会に出場する。衣装は演目によって違うそう。子どもの練習についてきて、「かっこいい!」とママも始める親子メンバーも多い。

千里丘武術隊(吹田市) スタート/2009年 活動/水曜17時~19時半(65歳以上女性のクラス:13時半~14時半)
場所/千里丘市民センター(吹田市千里丘上14-37) 費用/入会金2,000円(Tシャツ代)、月会費3,000円(親子割引1,500円)
※65歳以上クラス:入会金なし、月会費2,000円 問/06-6836-7077(岸)

From CityLife

CityLife ファミリーモデル募集

シテライフ紙面にご登場いただけるファミリーを募集しています。

応募方法
メールか郵送にて。応募の動機、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、TELを記載し、上半身と全身のお写真をお送りください(随時受付)。
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シテライフ ファミリーモデル係
メール info@citylife-new.com
※ご応募いただいた方は登録をさせていただきます。ご依頼する際は編集部からご連絡させていただきます。