

「コーディネーション・プログラム」の紹介

危険??

◆ 6虫（ろくむし）

レッスンの最後によくやるゲームです。これは4人以上なら何人でも楽しめ、いろんなオプションができるゲームですが、子供たちのレッスンの最後を締めくくるには大変有効なコーディネーション能力向上プログラムの1つです。子供たちの外遊びがあまりに少なく、そして過保護すぎる今、こんなゲームが必要なのです。その理由は・・・

- ① 最高に楽しい・・・ドキドキハラハラ＋達成感
スポーツならでは、タフな状況や壁を乗り越えた時の大きな充実感、達成感、成功経験の予備体験。この繰り返して少しずつ自信を高めていく。
- ② 楽しいのに悔しくて泣く子がいる・・・気持ちの切り替えとルールの厳しさを知る
捕まって泣いていた子が、次のスタートでは瞬間に笑顔や真剣な眼差しになります。
- ③ 相当な運動量。でも楽しいから疲れない・・・子供本来の最大パワーを引き出します。
上達してくるととんでもない運動量になります。しかし緊張感と楽しさで疲れません。
- ④ 視野と予測のトレーニング・・・誰がどんな考えで、どこに移動する？
つかまらないよう、ぶつからないよう「鬼」の位置や「行き違う仲間」の次の動きを感じるよう、視界が広くなり、注意力と予測力が高まります。
- ⑤ ストップ&ダッシュ・・・スポーツの基本である足腰の強化
方向転換、ポディーバランス、敏捷性などが、瞬間的な判断力、決断力とともに向上します。
- ⑥ 危険回避のトレーニング・・・いきなりの大事故を避けるために小事故の予備体験
ご覧になっているご家族の方には、危険！と思われる方がいらっしゃるかもしれません。しかしながらここでは敢えてその危険性を受け入れております。当然ぶつかって泣く子もいますがそのうち危険回避能力が大きく向上します。集中力とともに周りに対する注意力が高まり、また、ぶつかることによって痛みや危険性を知り、大怪我を避ける体の反応が養われます。
- ⑦ 集団行動の中での役割・・・鬼になる決意、仲間を助ける行動
どのゲームでもやっぱり鬼はいやなものです。でも鬼はいないとゲームは成り立ちません。腹を決めて鬼になるときの子供の顔はなかなか Good! 上手になると仲間を助けようとする動きを無意識に行うようになります。また助けられたことを感じるようになります。

◆このゲーム「6虫」でケガを避ける、また最小限にとどめる体の能力が

飛躍的に向上していきます。