

自分の体を信頼し、自分を好きになれる、そして積極的にかわる

#### ◆ セルフィメージとEQを高める「コーディネーションエクササイズ」

…自分の体を信頼し、自分を好きになれる、そして積極的にかわる。

テニスレッスンでボールを打つ前に遊びのような運動やゲームをやっていますが、これにはとても重要な目的があります。生徒に対する「つかみ」ではありません。これには子供たちの「自分の身体を思い通りに操る」= コーディネーション能力を高めるという重要な指導目的があります。

目や耳から入る今の状況を、何が起きているのか正確に判断し、それに対して自分の体をどう動かせばいいかを瞬時に決めて、脳からの命令を神経が素早く的確に複数の筋肉(動力)に伝達し、それらが協調しながら正確に効率よく体全体をイメージ通りに動かす。加えてもっとレベルの高い動きはなかったのだろうかを自分で感じ取りながら次のために修正を加えていく。これらを楽しい運動の中に取り入れようとするものです。**楽しければ楽しいほど子供たちは積極的になり、その効果が上がります。**

この能力が高い子供のことを運動神経が良いといたり運動能力が高いと言ったりしますが、**テニスや運動系の進化に大変な影響を与えるだけでなく、これが彼らに『充足感と自己肯定感』を与えてくれます。**いわゆる**セルフィメージが高まっていく状態**です。私が子供の頃、スポーツや運動系の遊びで何でもできる子は尊敬の的でした。足が一番速いというだけでも体育の授業、運動会などでも目立ち、そういった子は注目されるので大抵リーダー的な存在で、明るく積極的な子が多かったのも記憶にあります。まず自分の体を思い通りに動かせるということは、それだけでも大きな自信となり、**自信が次なる自信を呼び起こしてくれるので挑戦したいことも増え、逆境にも強くなり、将来に対する安心感や幸福感にも近づいていく**ことでしょう。

実はこの**コーディネーションエクササイズ**、わたしたちはこれが**EQの向上にも大きな影響**があることを知りました。運動の中での**体の順応性や応用性が高まるのは当然として、五感などの感覚が高まっていく過程で日常や社会生活においても、環境の変化や困難な場面に対して考え方の順応性や応用性、さらには人とのコミュニケーションや自分の心をコントロールするという感性(EQ)が成長しているのをいろいろな場面**で感じるのです。おそらく脳が体の感覚と思考を、感性という部分でリンクさせているのでしょう。つまり簡単には、**いろんな遊びや運動を沢山させることが、人の心の感性までも変え得る**ということ。

子供の幸せな未来に向けて、楽しい運動をたくさんさせてあげましょう。