

「子どもとの運動・遊びを通じた関わり方」

2024.2.21 埼玉保育士会特別研修会

株式会社



C-Base



笑顔と夢のスポット

エムスポ



小杉接骨院



【経歴】

小杉 奏 (こすぎ そう) 柔道整復師

産業能率大学経営学部経営学科卒業

日体柔整専門学校卒業

日体柔整専門学校附属日体接骨院勤務

その後、接骨院、整形外科等にて勤務

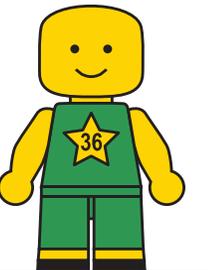
2011年12月 神奈川県川崎市中原区 「小杉接骨院」開業

2020年6月 川崎市中原区 運動教室 「エムスポ」オープン

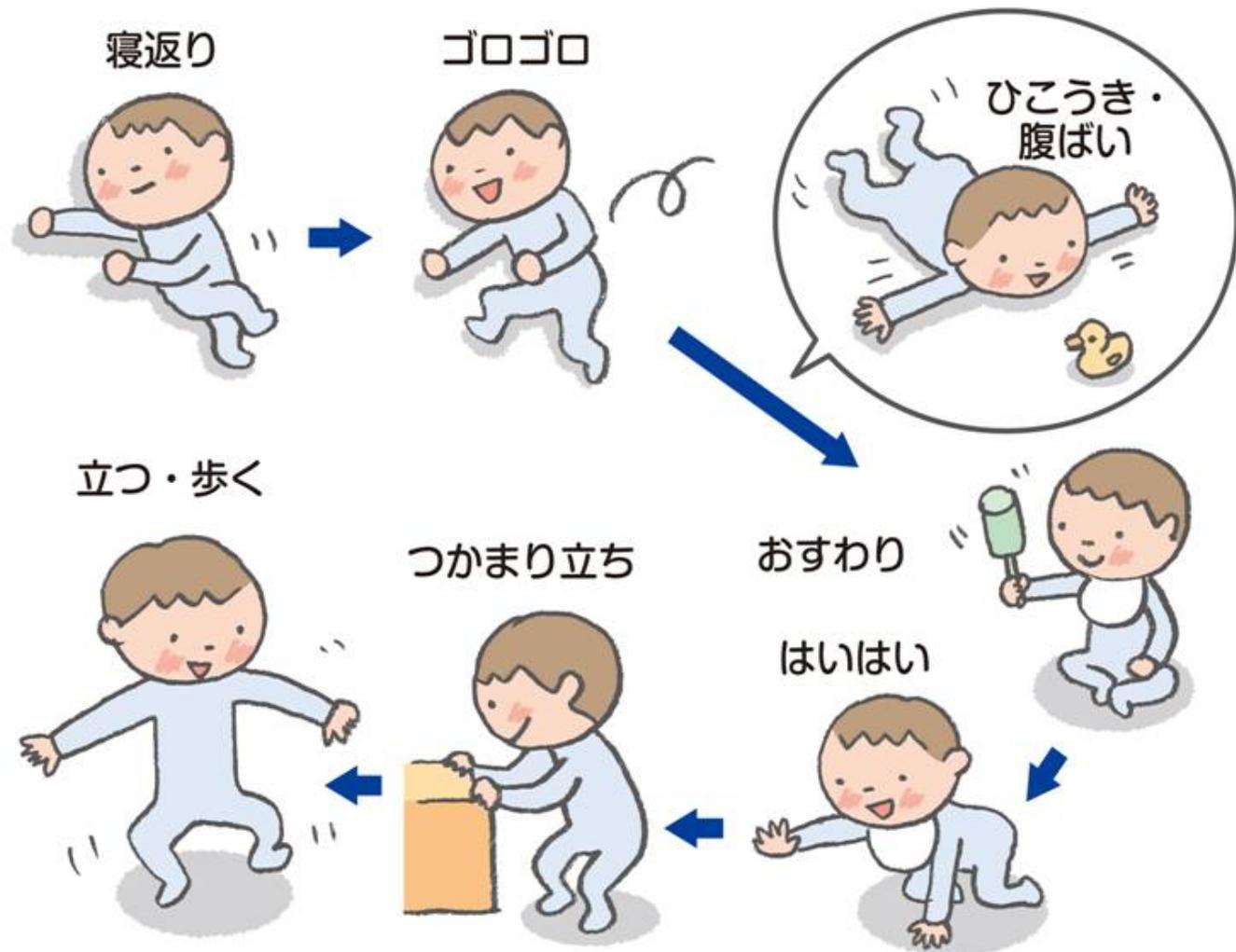


本日の流れ

- 子供の運動能力で大事になる成長過程
- 運動能力の差について
- エムスポ流 運動能力アップ方法
- 動物シリーズ【実技】
- 指導の際の注意点
- レッスンで気をつけること
- 運動連鎖の仕組み
- 運動指導（前転、鉄棒、壁登り）【実技】



乳幼児期の発育・発達過程



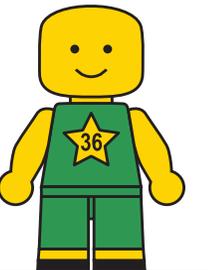
乳幼児期の発育・発達過程の重要性

赤ちゃんの運動機能発達は頭から体の下の方向に向かって進み、目、首、肩、腕が動かせるようになり、背中・腰・お腹に達する

乳幼児の発育・発達過程で

体幹（腹圧）に力を入れて動作をすることを覚えている

特に寝返り、ハイハイ、つかまり立ち（歩く）していた期間が短いとその後の運動能力に影響を及ぼすことが多い



運動ができる子、苦手な子の差は…

基本動作の経験・記憶の差

運動ができる子、苦手な子！？

運動が
できる子



運動ができる子

- 体の動かし方・使い方が分かっている
- 成功体験をたくさんしてきた
- 必要な時期に必要な体の使い方や経験をしてきた
- 様々な動きを見て、その動きを実際に経験している
- 動作の土台となる多くの基本動作が身についている



笑顔と夢のスポット

エムスポ

運動ができる子、苦手な子！？

運動が
苦手な子



運動が苦手な子

- 体の動かし方・使い方が分からない
- 成功体験の数が少ない
- 必要な時期に必要な体の使い方が経験できていない
- 動作が偏って経験し、動作の土台となる基本動作が身につけていない
- 運動へのイメージが良くない、嫌い



運動が嫌いになる原因

- 運動が「楽しい」「面白い」と感じていない

運動しても上手くいかない、体の動かし方・使い方が分からない、成功体験が少ない

- 他人と比べられることによる運動嫌いの芽生え

他人と比べていつも劣っているから自信がない、バカにされる、負けることで劣等感が生まれる

- 大人からの言葉かけ、運動への「恐怖心」

失敗すると怒鳴られる、できない子と言われる、危ない！ばかり言われてきた

- 苦手なことを強要される

上手くいかない、やり方が分からないのにやらされる



「楽しく」なければただの苦痛

苦手なことをやらされ続ける



うまくいかない



怒られる、注意される



飽きる、できないと思う



良い記憶への書き換え

「運動はつまらない」

→ 「運動は面白い」

「体を動かすことが面倒くさい」

→ 「体を動かすことが楽しい」

「失敗すると怒られる」

→ 「失敗しても怒られない」

「間違うと笑われるから恥ずかしい」

→ 「間違っても平気なんだ」

“良い記憶へ刷り込みがされたならどんな子どもに育つだろう”



運動能力アップ方法

エムスポ で身につくこと

身につけておきたい36の基本動作
コーディネーション能力
コントロール・対応能力
パフォーマンス能力

たくさんの
成功体験をさせる

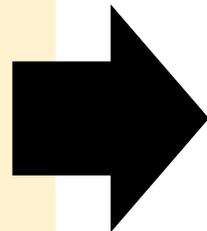
正しい体の
使い方を教える

運動の土台
をつくる

色々なパターンの
動きを経験させる

適切な時期に
適切な能力を
体験させる

運動の苦手
意識をなくす
(褒める)



バランスの取り方
体の使い方が
上手になる
(ケガしにくい体)



考える力が育つ
右脳が育つ



基礎的な
運動能力の向上



基礎的な
運動能力の向上



オールマイティ
の
運動能力

スポーツの
スキルアップ
(活躍)



自信がつき、何事
にも積極的になる



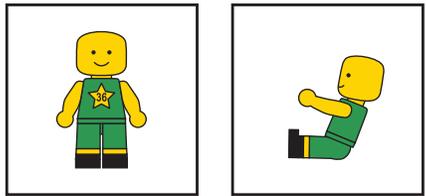
身につけておきたい の基本動作

運動神経や体力を向上させるためには、幼児の頃からいろいろなパターンの「動き」を経験することが大切

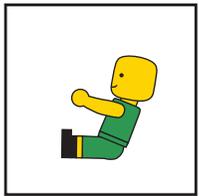
36の動作は、遊びや生活動作で必要な動きから構成されており、基礎的な運動能力が高まり、体のバランスの取り方、体の使い方、遊びやスポーツ、生活動作に欠かせない能力を育むことができる



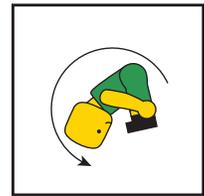
バランス系



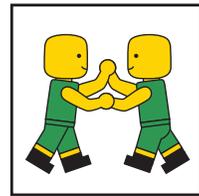
たつ



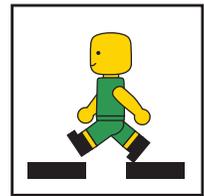
おきる



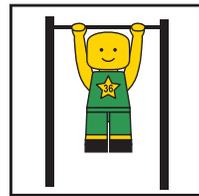
まわる



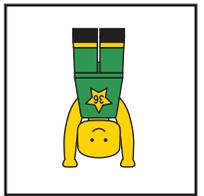
くむ



わたる



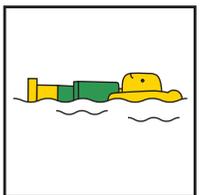
ぶらさがる



さかだちする

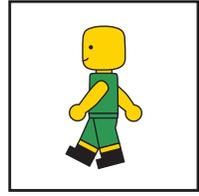


のる

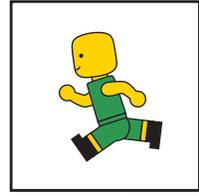


うく

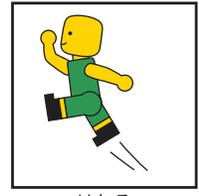
移動系



あるく



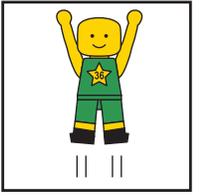
はしる



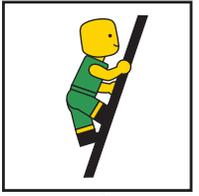
はねる



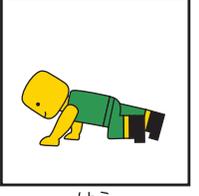
すべる



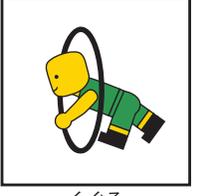
とぶ



のぼる



はう



くぐる

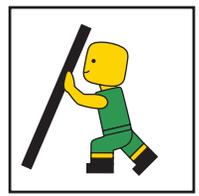


およぐ

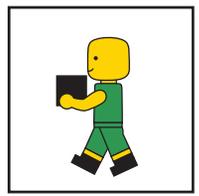
操作系



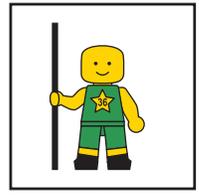
もつ



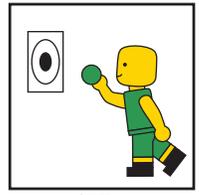
ささえる



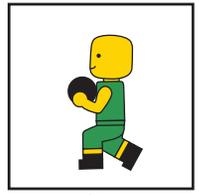
はこぶ



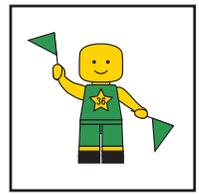
つかむ



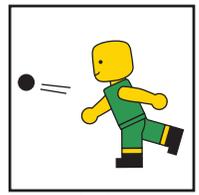
あてる



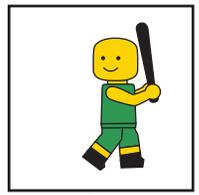
とる



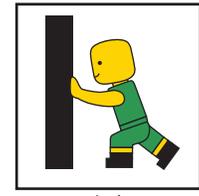
ふる



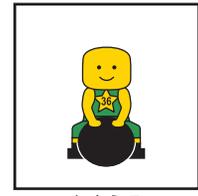
なげる



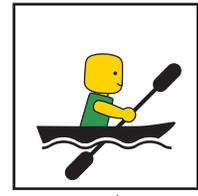
うつ



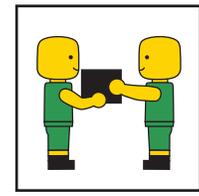
おす



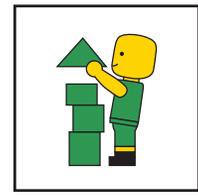
おさえる



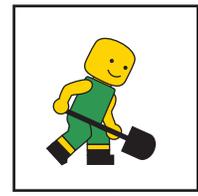
こぐ



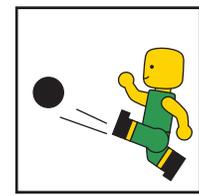
わたす



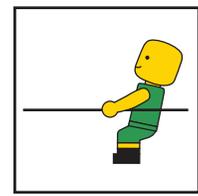
つむ



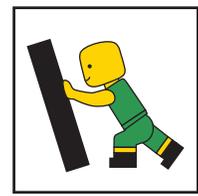
ほる



ける



ひく



たおす

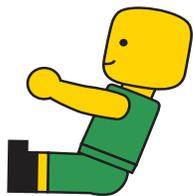
身につけておきたい **36** の基本動作

現在の生活の中でいくつの動作をしているかチェックしてみましょう!!



動作

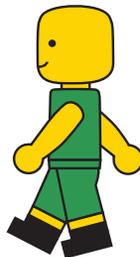
【基本メニュー】



起きる



這う



歩く



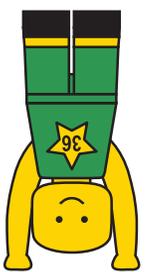
走る



跳ぶ



立つ



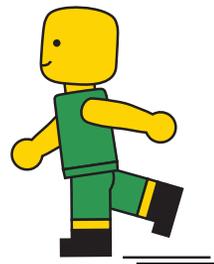
逆立ちする



回る



ぶら下がる



滑る



跳ねる

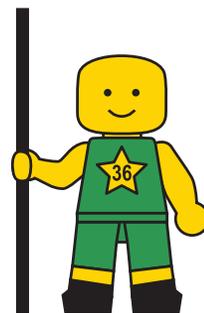
【月間テーマ①】



振る



持つ



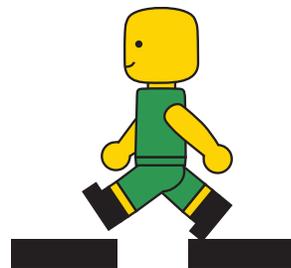
つかむ



押さえる



登る



渡る

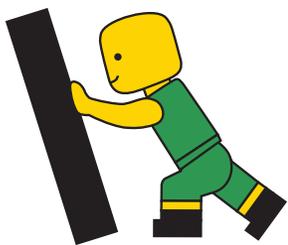


くぐる

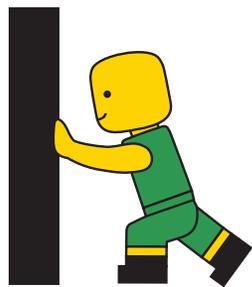


乗る

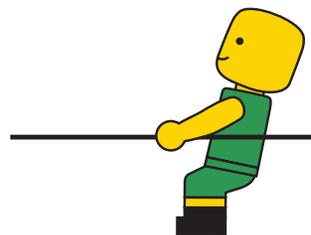
【月間テーマ②】



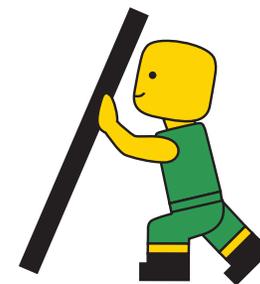
倒す



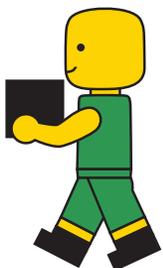
押す



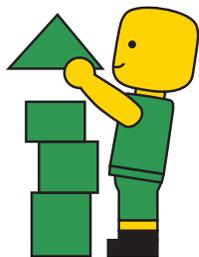
引く



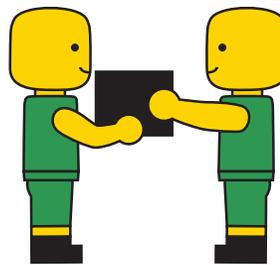
支える



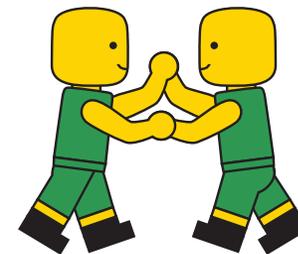
運ぶ



積む

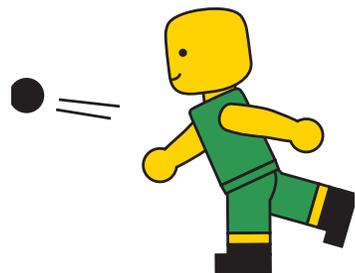


渡す

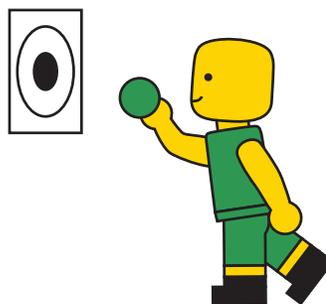


組む

【月間テーマ③】



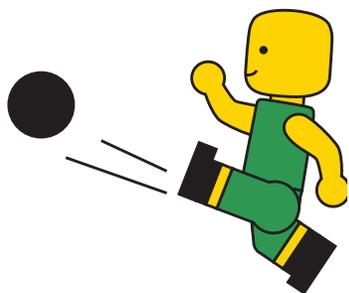
投げる



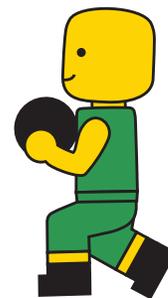
当てる



打つ

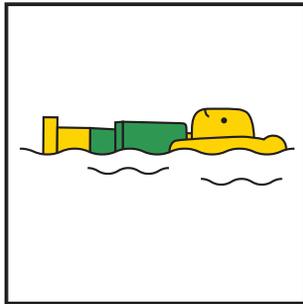


蹴る

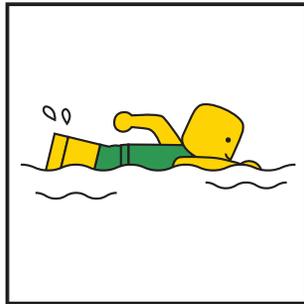


捕る

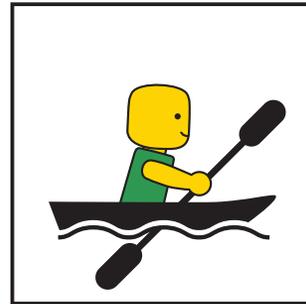
【その他】



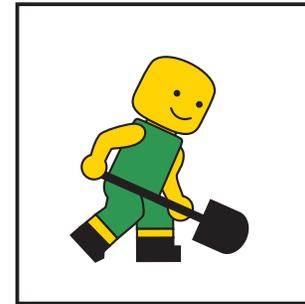
浮く



浮く



漕ぐ



掘る

逆上がりの流れ

握る

脇をしめる

胸を鉄棒に近づける

足を前に出す(踏み込み【ドン】)

片足になる/蹴り上げる【キック・キック】

引きつける

回る

体を巻き込む

肘を伸ばす

体を支える

36の動作

握る

引く 【カエル、ウサギ、マットを引く、綱引き】

立つ 【前後に足（チョキ）、片足立ち】

押す

蹴る

回る 【エンピツ、じゃがいも、前転（でんぐり返り）】

支える 【クマ、クモ、アザラシ、壁倒立、ブリッジ】

動物シリーズ【実技】

クマ

ムカデ（ほふく前進）

カエル

アザラシ

ウサギ

ペンギン

イモムシ

犬（ハイハイ）

クモ

皆さんと一緒にやってみましょう！



【クマ】



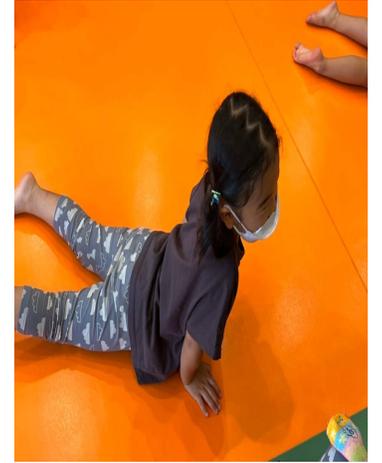
【カエル】



【イモムシ】



【アザラシ】



【クモ】



【ムカデ】



【ウサギ】



【ペンギン】



指導の際の注意点

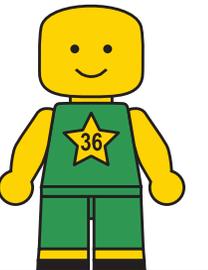
- 間違いでも頑張ってチャレンジしたことは褒める・承認する
- やってはいけないこと（お友達に手を出す、人の失敗を笑う）は注意する
- 指導者の感情的な“怒り”は禁止 ※できないのは指導者の責任、指導力の問題
- “あれ、それ、これ、あっち、こっち、そっち、ここ”は禁止
※具体的に道具や体の部位、左右前後、目印などを明確に伝える

レッスンで気を付けてること

- ①安全管理
- ②バーバル/ノンバーバルコミュニケーション
- ③ルール付け・見通し
- ④声かけ【褒める・共感】
- ⑤段階的指導（スモールステップ）

①安全管理

- どんな理由があっても子供に背を向けない（目を離さない）
- 危険性のあるところを考慮しながら自分の立ち位置を決める
- 基本姿勢は立膝（すぐに動き出すことのできる姿勢）
- メインとサブの立ち位置は基本対角でいること
（全体を2人で把握）



② Verbal Nonverbal コミュニケーション

子供には大人の感情は隠そうとしても絶対に伝わる

「 Verbal (バーバル) 」

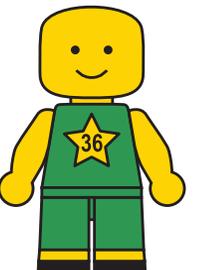
言葉 (言語情報)

話す言葉そのものの意味

「 Nonverbal (ノンバーバル) 」

言葉情報以外の情報 (視覚情報)

動作や表情、声など



メラビアンの法則 (相手に伝わる印象の割合)

顔の表情 55%

視覚情報

見た目、身だしなみ
しぐさ、表情、視線

周辺言語 38%

声のトーン、大きさ
声の質(高・低)、速
さ、大きさテンポ

言語 7%

言語情報

話す言葉そのものの意味

93%

(ノンバーバルコミュニケーション)

7%

(バーバル)

③ルール付け・見通し

【ルール付け】

待ち姿勢、待つ場所、動作の仕方、道具の使い方など

【見通し】

どのくらいの時間、あと何回やるのかと子供に終わり（ゴール）をハッキリと伝えること



④ 声かけ【褒める・共感】

子供の自己肯定感をあげるには・・・

“できた”こと“正しい動き”をしていることはもちろん、その子の行動1つ1つや失敗、間違えまで具体的に褒める・共感する声かけが重要

褒める方法は無限にある!!

表情

声のトーン

言葉選び

ハイタッチ

拍手



具体的に褒める方法

何が？どこが？誰が？

- ・ 出来ていること
- ・ やらせたいこと
- ・ 体の部位
- ・ 姿勢
- ・ ~のようで（比喻表現）
- ・ 実況する
- ・ 方向

+

ほめ言葉（魔法の言葉）

- ・ 素敵
- ・ 素晴らしい
- ・ かっこいいね
- ・ すごい
- ・ 1番
- ・ お手本
- ・ いいね
- ・ 先生でも難しいよ

共感する

同じ目線に立って考える

- ◎腰を落として同じ目線になる ※子供と大人では視線が違う
- ◎ネガティブな思考に共感することで子供の**安心感**が生まれる
- ◎ポジティブな思考に**共感+褒める**ことで子供の**自信**にも繋がる



⑤段階的指導（スモールステップ）

運動が嫌いな子、苦手な子にとって“苦手なこと” “できないこと” “恐怖心”があったときに、無理にやらせたり、「大丈夫だからやってごらん」ではなく、少し前のレベルに戻してチャレンジをしたり、レベルUPの段階を少しずつに変えてあげる

1つ1つの動きを分解して、段階的な指導が重要

スモールステップ+褒める



子供の成長（自信）+成功体験の記憶



運動連鎖の仕組み

1つ1つの動きを分解してみましょう！

例) 前転

手をつく→支える→押す→回る→体を丸める
→起き上がる→座る→立つ



実技

①前転

②鉄棒【ツバメ・前回り・逆上がり】

③壁登り

実技指導時の注意点

- ① ルール付け・目標設定
- ② 視覚
- ③ ナンバリング
- ④ 出来てることを具体的に褒める/声かけ
- ⑤ 段階的指導（スモールステップ）

①ルール付け・目標設定

【ルール付け】

スタートの位置、手のつき方、目線、体の使い方
ゴールの姿勢など

【目標設定】

今日の合格点（目印を付ける）を設定する
トレーナーが見ているところをしっかりと伝える

②視覚

子供は視覚優位のため、言葉ではなく視覚で伝えるようにする。

例) 壁登りなら、手と手の間にトレーナーの手を置き、それを見るように伝える

例) 前転であれば、足の位置に輪っか、手のつくところにテープなどを貼る

③ナンバリング

動作を分解し、その都度番号をつけて、順序立ててあげる

例) 倒立

【1】グーの足でバンザイ、【2】チョキの足、【3】両手をついて足を上げる、【4】ジャンプ

④出来てることを具体的に褒める/声かけ

ルール付けしたこと、本人がひとりで頑張っていること
手のつき方/握り方、目線、体の使い方など

例) 壁登り

しっかり手をパーにしてつけてるね、目線は手と手の間を見れてるね

⑤段階的指導（スモールステップ）

動作を分解し、段階的に今子供ができるところで指導する

例) 倒立

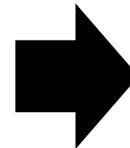
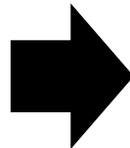
【1】グーの足でバンザイ、【2】チョキの足、【3】両手をついて足を上げる、【4】ジャンプ

【前転の補助】

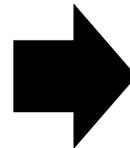
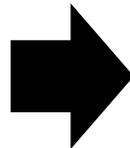


笑顔と夢のスポット
エムスポ

【鉄棒の補助】



【壁登りの補助】



笑顔と夢のスポット
エムスポ