

## 子どもたちのころとからだを育む運動あそび

体操でもない水泳でもない、からだところの基本をあそびで育てる運動教室。

全身を使ったあそびは多様な動きを習得し、集団でのあそびは仲間との協調性を生み出し社会性となり、成功と失敗を繰り返すあそびはチャレンジ精神と考える力を養い、子どもたちの未来への可能性を広げます。

からだところの本質に目を向けた運動プログラムにより、子どもたちの体幹機能を育み運動能力へと繋げ、チャレンジ精神あふれる心と集団の中で個性を発揮できる社会性を大切に育てます。

イリスポキッズ運動あそび教室は、発達に必要な運動プログラムをあそびの中に取り入れて、なんでもできるようになる『からだの土台』と前向きに楽しんで挑戦できる『ころの土台』を育む運動教室です。

### なんでもできるようになる『からだの土台』をつくる

ちゃんと立ったり座ったり、しっかり歩いたり走ったり。身体を動かすことで一番大切なのは『体幹機能』です。近年、この体幹の機能や役割が足りなくなっている子どもたちが多くなってきています。

環境などいろいろな要素が考えられていますが、その足りないものを補うためにあそびの中に体幹トレーニングの要素を取り入れてからだの使い方を身につけ、自分のからだを思い通りに動かすことができる『からだの土台』をつくります。

### 前向きに楽しんで挑戦できる『ころの土台』をつくる

物事にあまり興味を示さなかったり、すぐに諦めてしまったり...様々な体験や経験、そして運動量や刺激が足りないことがひとつの要因ともいわれています。その経験を増やしていくために、子どもたちがワクワクする運動刺激たっぷりの課題をあそびとして用意しチャレンジしていきます。

できた！という小さな成功体験と、もう少しでできたのにという小さな失敗体験を繰り返し、前向きに楽しんで挑戦できる『ころの土台』をつくります。

### 集団の中で個性を発揮できる『社会性』をつくる

ワクワクして挑戦したくなる運動あそびは、子どもたちの社会性も育みます。挑戦するためにちゃんと待つという我慢や、仲間と協調して課題に取り組むチームプレー、時には競い合ったりもしながらルールの中で活動ができるチカラを養います。我慢という感情のコントロールを覚え、仲間と協調していくあそびは集団の中で個性を発揮できる『社会性』をつくります。

イリスポキッズ運動あそび教室では『思うように操作できるからだ』と『チャレンジ精神あふれるところ』を、あそびを通じて育てる運動プログラムを実施しています。

子どもたちが将来スポーツや様々な活動をしていく中で、このころとからだは最も重要な要素と考えています。スポーツなどの専門的な技術を習得していこうとする時、思うようにからだ動かさないと身につけるべき技術もうまく習得できません。そのために、ちゃんと立ってちゃんと動けるからだ大切です。

またその時にチャレンジするところがなければ、すぐにできないと諦めてしまいます。

あそびという運動プログラムの中に、子どもたちが全身をしっかり動かしながらチャレンジできる要素をふんだんに取り入れ、『どんなこともこなせる』『どんなことにも挑戦できる』ころとからだの土台をつくります。

なぜ『あそび』なの？

### あそびは子どもたちの栄養素

本来、子どもたちは全身を使う遊びを通じて思うようにからだを動かす能力を高めていきます。しかし、今の環境を見てみると昔に比べて1日にある量も外遊びの時間も減り、『あぶないから』公園の遊具は撤去されて身の回りもとても便利な環境に整備され、からだを思いっきり使って遊ぶ、小さな危険を体験する、その環境に手を伸ばして動く、子どもの頃に経験しておきたい要素が今は経験しづらくなっています。

イリスポキッズ運動あそび教室では、前途のような子どもたちの発達に必要な経験を安全に配慮し、あそびというプログラムに組み込んで実施していきます。子どもたちにとっては楽しく遊んでいる、でもその内容は子どもたちの将来の可能性を広げる発達に必要な運動。全身をめいっぱい使った遊びで培われた運動能力は、将来子どもたちが経験する体育教科やスポーツで『教えなくてもできてしまう』ことがたくさんあります。

子どもたちは楽しいことが大好き。『あそび』だから子どもたちは飽きることなく通えてころとからだを健やかに成長させられる、そんな運動教室です。

こんなことができるようになります

- ・からだの扱いがうまくなり、運動神経が向上します。
- ・様々な運動の初歩的な動きが教えなくてもできるようになります。
- ・将来チャレンジするスポーツの動作やスキルが身につけやすくなります。
- ・何事にも楽しく挑戦できる精神や向上心が身につきます。
- ・集中力が上がり、連続集中時間を増やせます。
- ・我慢など感情のコントロールがうまくなります。
- ・ルールを守りながら個性を発揮できる社会性が身につきます。