

# 運動プログラムについて～第4回～

今年4月から年間で計画を立てていますが、計画を少し見直しました。

- ・ 4月～5月：魚類的運動
- ・ 6月～8月：両生類的運動
- ・ 9月～10月：爬虫類的運動
- ・ 11月～12月：霊長類的運動
- ・ 1月～3月 今まで運動してきたことの応用運動・活動

## ■毎日の運動の継続

ルームズ唐人町では毎日約20分～30分程度運動プログラムを実施しています。

(参加したくない気持ちの子供たちもいますので、その場合には、無理に参加させず、やりたい運動だけ参加してもらったり、近くで見学を促したりしています)

子供たちと一緒に運動している、『魚類的運動』は原始的・初歩的な運動で、鼓動や呼吸その他基本的な体の作用に関するものであり、かつ、延髄や脊髄につながる運動です。下位の脳の発達が生じた上位の脳の発達に大きくかかわっていることはすでにお便りで書いた通りです。

田上先生のお考えによると、原則3日間運動から離れると元に戻ってしまうそうです。

そのため、ご家庭でも取り組んでいただくことで、子供の成長により良くなつていくと思われれます。毎日の継続が大切です。

## ■ご家庭で取り組んでいただきたい運動について

### ★バタバタ運動



仰向けに寝て、手足を上に向けて、バタバタさせるだけの簡単な運動です。

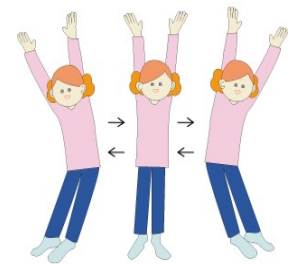
自分の手や足がどのように動いているのか、どこにあるのか、その感覚が発達途上にある場合、手足をぶるぶる動かすことでその感覚を磨くことができます。

また、手足を上げることは血液の循環を促し、手足のむくみやだるさを取る効果もあります。ダイエットにも良いと言われる先生もいらっしゃるようですので、是非お子さんと一緒に実践してみてください。最初は、30秒くらいから徐々に長くして、1分くらい継続してみてください。子供さんが楽しんでいるのであれば、もう1～2セットできるとよいですね。

### ★クネクネ運動

これも簡単な運動です。仰向けで魚が泳いでいる時のように、体全体を左右にクネクネします。コツは肩と踵で体重を支えるようにすることです。腰が左右に動きやすくなります。時間はバタバタ運動と同じくらいです。

クネクネ運動は背骨の左右の歪みをなくし、全身の神経機能を整えてくれる効果も期待できます。腸の動きも良くするともいわれていますので、保護者の方々も一緒に取り組んでみられてはいかがでしょうか。



ルームズ 増田