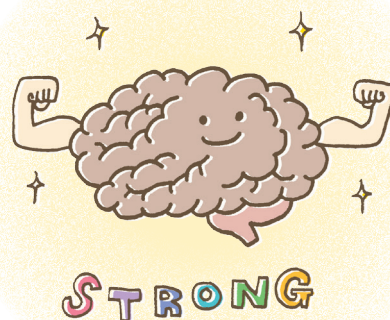


＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

学力や教養力を身につけるために必要な認知機能を高める

日本学術会議は、これまでのさまざまな調査・研究の結果を踏まえて、「すばやい方向転換などの敏捷な身のこなしや運動遊びの中での状況判断や作戦などの思考判断を要する全身運動は、脳の運動制御機能や知的機能の発達に有効であると考えられる」と公表しています。

つまり、運動遊びや運動・スポーツの効果は、単に身体的な側面だけでなく、知覚、判断、想像、記憶、言語理解など高い学力や教養力の基盤となる脳の認知機能の発達を促進させるのです。確かに、幼い頃の鬼ごっこやかくれんぼ、児童期のスポーツには、そのような機能を発揮する場面が沢山ありましたよね。認知機能を机上で



簡単に高めることは困難です。脳の発達のためにも運動やスポーツを活用することをお勧めします。

遊び込み 実は脳を フル活動

今月の運動遊び

やってみよう!

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

天大中小

★特徴

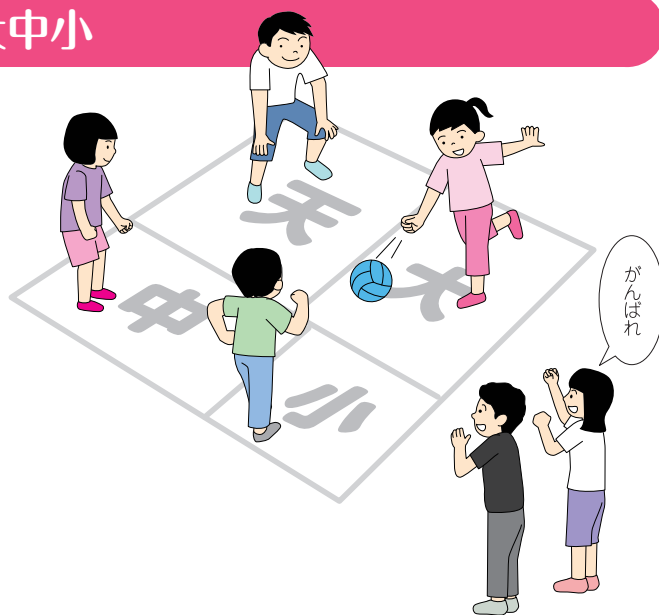
コートの中に天大中小の四つの陣地をつくり、それぞれの陣地にいる4人がボールのラリーを続け、ラリーをミスするたびに陣地を入れ替えるゲームです。

★遊び方

- ①コートとして、「田」の字のラインを引きます。四つの陣地は、天>大>中>小の順位です。
- ②相手の陣地にドッジボールを打ちつけてラリーを続け、ミスをするると陣地を交代します。たとえば、「大」の子供がミスをしたら、「中」の子供と入れ替わります。「小」の子供がミスをしたら、外で待っている子供と交代します。

遊びの展開例

- 「天」の陣地を一番広くして、順番に狭くしてみましょう。
- テニスボールでやってみましょう。



日本体育協会のACP総合サイト

遊び方を動画で確認できます。他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協

検索