

ナデシコ（撫子） 三村 千秋

－ 認知と運動・体力の関わりって！？（1） －

5月号のナデシコで、運動やスポーツとウェルビーイング(well-being 善い状態)についてお伝えしましたが、クォーレが取り組んでいる「認知と運動・体力」について2回分で私の考えをお伝えしたいと思います。

私の専門は「保健体育」と「特別支援教育」です。中学校の保健体育の教師を経験した後、長年特別支援教育に携わり、就学前、小学校・中学校の時期、それ以降の運動経験が、その後のその人の心と身体の健康に深く影響があると理解しています。クォーレのHPでの説明と重なる点もありますが大人の方にも保護者の皆さんにも参考になるとと思います。

野球を思い浮かべてください。バッターは投手の投げるタイミングや捕手の構える位置を「視覚」(目)でとらえます。実際にバットに当たる打球音を「聴覚」(耳)で聞きわけ、風の強さを「触覚」(肌)で感じ、ランナーの位置をなど、行動を判断して行います。この「視覚」「聴覚」「触覚」など、脳に情報を受け取る感覚が「認知」といわれます。この「認知」を経験や記憶に繋げるのが反復練習です。認知力は、学習を理解していくうえでも大きく関わっています。

しかし、この認知の難しさがある場合には、お子様に合った方法で入力し、「できる・わかる」に変える必要があります。これがクォーレの特徴です。

また、ちょうどよい時期にちょうど良い運動を行う必要があります。

これを難しい言葉で「発達の適時性＝ゴールデンエイジ」といいます。

例えば、自転車に乗る・水泳といった、バランスと同時に手足の動きや息継ぎなど、違う動作を同時に行うのは、幼児期から児童期に習得しないと大人になってからは習得しにくいのです。では、どの時期に、どのような運動を行っていくことが望ましいか、そして、運動の効果・体力、脳の発達については次号でお届けしたいと思います。

春から初夏の日々。お子様と身体を使って運動や遊びにぴったりの季節です。どうか、楽しんで行ってください。今が大切。お子様の発達・発育につながっていきます。

個別面談

皆様にご心配されている子育て相談や就学相談など、クォーレプレミアオでは対応が難しかった部分を三村先生にお願いし、個別相談をしていただけることになりました。

三村先生は、数々の実績とご経験をお持ちの方で、今もなお、広島大学客員教授などご多忙な毎日を送られている中、クォーレプレミアオの療育に賛同していただき、ご協力していただける運びとなりました。

Zoomでのオンライン面談も可能です。

<https://airrsv.net/qole-hogosyamendanyoyaku/calendar>

↑こちらから予約が可能です。

詳細は教室にお尋ねください。



お知らせ

Instagram・Facebookの更新が始まりました！

是非ご覧ください！！

クォーレプレミアオのことをさらに詳しく、ブログ随時更新中！

クォーレプレミアオ ブログ

検索

