



ナデシコ（撫子） 三村 千秋

－ 認知と運動・体力の関わりって！？（2） －

認知と運動・体力の関わりシリーズ（2）では、どの時期にどのような運動を行うと効果的か、体力との繋がりについて述べていきましょう。

幼児期～小学生の時期には、脳と神経系が高まる時。遊びの要素のある楽しい運動をゲーム感覚で行い、粘り強さやルールがあることを学ぶのが効果的です。勝つことへのこだわりを持ちやすい場合も気持ちの立て直しを学ぶ時期です。クォーレでよく取り入れられている内容です。

中学校の時期には、呼吸器や循環器が高まる時期ですから、ランニング等の心肺機能が高まる運動が効果的です。

そして、中学校卒業後からは、筋力や骨格系が高まる時期なので力強さを身につける運動が効果的です。

体力には、行動するための体力と病気やストレスの対する耐性のための体力があります。働き続けるためにも必要なことといえます。

クォーレでの子ども達の活動を見ていつも感じるのは、子ども達がとても楽しそうに運動にチャレンジしている事です。身体を動かす運動と静的な学習の認知トレーニングのクールダウンを組み合わせる無理なく集中できるよう工夫されています。これが子ども達の爽快感に繋がるのでしょうか。

運動習慣があると、身体の状態が安定し、ストレス耐性を高めるといわれています。緊張の心拍数と運動の心拍数は似ています。運動の心拍数を経験していると緊張にも強くなってきます。家族や友達との散歩やジョギングも良いですね。

運動は、心の安定や脳の活性化を図るだけでなく、リラックス効果があるともいわれています。ただし、激しい運動は逆にストレスを招くのでお気をつけてください。

クォーレでの様々な経験を通して、将来につながる心身の発達が促されていると思っています。

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

