



なぜなぜで頭がよくなる!?

誰もが一度はやったことのある「なぜなぜ」。なぜなぜは言葉のおもしろさを知ること、語彙を豊富にすることに効果的です。また、ゲーム性があるからこそ、脳に多くの刺激を与えてくれます。

○「楽しい」、解けて「嬉しい」

脳を効率よく働かせるためにはプラスの感情を伴うことが大切です。プラスの感情を伴うことでドーパミンが分泌され、脳は新しい情報をどんどん吸収しようとしています。

○解けなくて「悔しい」

できる問題ばかりが続くと、次の問題に挑戦しようとする「やる気」が薄れてきてしまいます。悔しい思いをすることで「できるようになりたい」という気持ちが生まれ、意欲が継続します。

他にも「この問題はやったことはあるのか」と記憶をさかのぼったり、問題の答えや回答のパターンを覚えるなど頭をよく働かせます。また、問題を出す側になることでさらに情報を記憶に定着させることができます。

なぜなぜはこのようにたくさん脳を働かせるので「頭がよくなる」要素がたくさんあると言えます。

参考 WEB サイト: Ringochan no Okeiko Labo

(株)エルステップス ライフスポーツクラブ

〒101-0031 東京都千代田区東神田 3-4-2 鈴武ビル 3F
☎03(5821)5711 ホームページ <http://www.lsteps.jp/>

初夏の日差しに若葉がまぶしく照り映える季節となりました。新年度がスタートし、子どもたちも新しい生活にドキドキワクワクしながら幼稚園、小学校に通っていることと思います。スポーツクラブにも

たくさんの仲間が新しく加わり、元気に活動しています。「今日はどんなことをするの?」と、目をキラキラさせている子どもたち。そんな子どもたちの目の輝きを大切に、みんなで楽しく活動していきたいと思っています。

今年度も昨年度に引き続き新型コロナウイルスの予防を徹底し、安心安全なクラブ活動を行えるよう、われわれ講師一同、今年度も精一杯取り組んでまいります!



こんなスポーツ知っていますか?

世界中には何種目のスポーツがあるか知っていますか? パツと思ひ浮かぶだけでもサッカーやバスケ、陸上、水泳とたくさんのスポーツが出てくると思います。オリンピックでは35競技400以上の種目がオリンピックプログラムと認定されています。また、オリンピックプログラムとして認定されていない競技も多数あり、それこそ無限にあると言っても過言ではないかもしれません。今回はそんな無限にあるスポーツの中で、まだあまり知られていないマイナースポーツを紹介していきたいと思っています。

<アルティメット>

フライングディスクを使ったラグビーのようなスポーツです。アルティメットには審判がいません! 反則行為などはプレイヤー同士が話し合い、結論を出します。

日本国内では、中学の保健体育の種目として採用されており、大学生のサークル活動で人気となっています。

<クィディッチ>

ハリーポッターに出てきた魔法界のスポーツです! なんと箒にまたがりながらプレーします。国際クィディッチ協会によると、ラグビー、ドッジボール、かくれんぼ、鬼ごっこを混ぜ合わせたような競技ということです。

2005年にアメリカで生まれ、現在では世界各地に浸透しつつありますが、日本ではまだまだ知られていないマイナースポーツです。

これらの他にもカバディやキンボールなど、まだまだたくさんのスポーツがあります。興味のある方はぜひ調べてみてください。

参考 WEB サイト: マイナースポーツ部~最新マイナースポーツ種目一覧~, Wikipedia~オリンピック競技~



競技・種別・種目ってなに?

競技...スポーツの種類のこと

例: 水泳、陸上

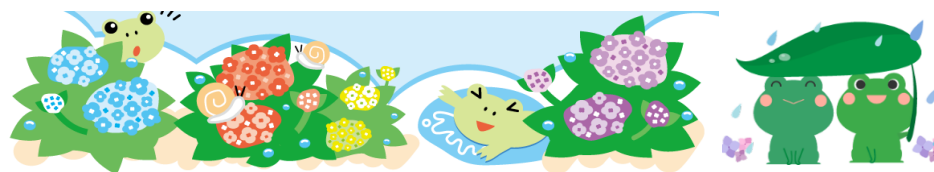
種別...競技を分野別に分類したもの

例: 競泳、飛び込み、水球

種目...種別をさらに細かく分類したもの

例: 100m 自由形、400m 個人メドレー

つまり、カテゴリーの大きさは
競技 > 種別 > 種目 となる



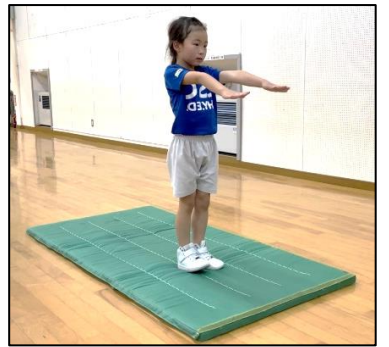
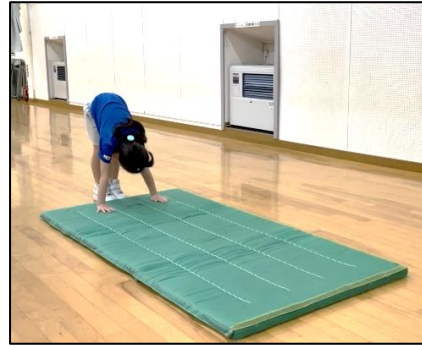
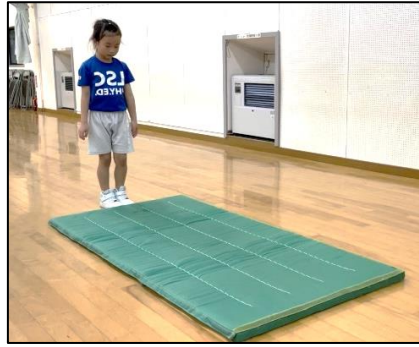
裏面は
「ステップアップ! スポーツ道場」

ステップアップ! スポーツ道場

【マット運動・前回り(前転)】

今回のテーマはマット運動の前回り。幼児から取り組むマット運動の基本的な技です。腕支持や回転感覚を掴めば、様々な運動にも応用できます。今回は幼児に向け、しっかり回れるようにするためのポイントを解説します。

【前回りの仕方】



①マットにしっかり手をつきながら腰を上げます。

②腕の間に頭を入れ、後頭部をマットにつくようにして回ります。

(横にそれないように真っすぐ回しましょう)

③身体を起こして立ち上がります。

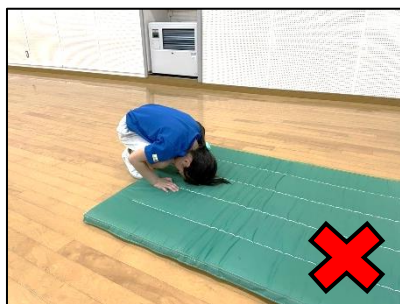
【NG例】

頭頂部が着いている



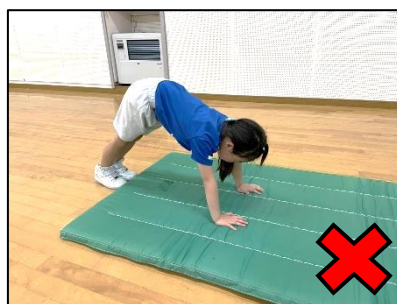
おでこや頭頂部をマットに着くと、上手く回れないだけでなく、首を痛める危険もあります。腕支持が弱いとこのようになりやすいので、肘を曲げずにしっかりとマットを押さえましょう。

腰が下がっている



腰が下がるとおでこや頭頂部が着いてしまいます。しっかり腰を上げて、腕とお腹の間にすき間を作るようにしましょう。

手の位置が遠い



手を着く位置が遠すぎると後頭部を着くのが難しくなります。腕支持が弱く、腰が上げられないうちは足の近くに手を着くようにしましょう。

起きる時に手を着く



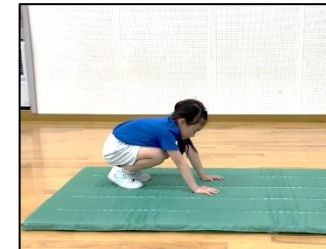
起き上がる時にマットに手をつかないようにしましょう。顎を引いたまま、手を前に伸ばさずようにすると起き上がりやすくなります。



☆チェックポイント☆

1. 肘を伸ばして、しっかりとマットを押さえる
2. 腰を上げて、腕とお腹の間にすき間を作る
3. しっかり頭を入れて、後頭部をマットに着ける

腕支持が弱く、腰が上がらない人は…



腕で身体を支えながら、腰を高く上げる練習をします。視線は手の間におき、頭が落ちないようにしましょう。ご自宅で練習する場合は、布団やクッションを使って安全に行いましょう。

起き上がれない人は…



「ゆりかご」と呼ばれる練習です。しゃがんだ姿勢から後ろに転がり、起き上がる動きを繰り返します。顎を引き、身体を丸めたまま起き上がれるようにしましょう。