

クローズアップ1

子どもが楽しむ

スポーツの始め方

体を動かして運動習慣を身に付けることは、子どもの成長にとって大切です。スポーツを始めてみましょう。

問合せ 文化スポーツ振興課
Tel.674-7649



心も体も成長

親も一緒に取り組んで

子どもが運動習慣を持つことは、その子の生涯にわたってたくさんの良い影響を与えます。保護者の皆さんも子どもと一緒に運動に取り組んでください。



関西大学人間健康学部

教授 西山哲郎さん

市スポーツ推進審議会会長。子どもの頃から剣道やサッカー、卓球、スキーなど多様なスポーツを経験

子どもの体力が低下

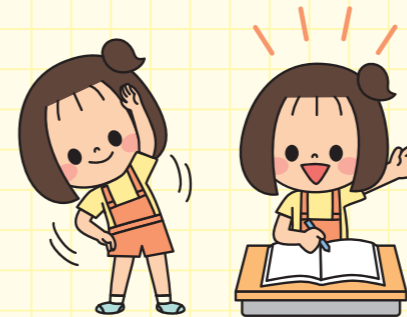
体力の低下は平成12（2000）年ごろから指摘されていました。原因として、テレビやスマホ、ゲームといったスクリーンタイム（画面を見る時間）が増え、自主的な外遊びの習慣がなくなったこと。

また都市部を中心に公園でボール遊びが禁止され、自由に遊べる場所が減ったことや、家族の生活習慣の変化（例えば朝ごはんを食べない）も要因の一つと考えられます。

片足立ちやしゃがみ込みが難しい



運動は学力にも好影響



運動習慣はメリットいっぱい

運動習慣を身に付けることは、身体的な影響（肥満防止や健康維持）だけでなく、学力にも相関関係があると言われています。適度な運動で、体力や集中力が備わり、勉強にも良い影響を与えます。

また年上・年下の子やコーチなどとコミュニケーションを取ることで社会性が習得でき、将来的にも交友関係を広げる効果があると知られています。

保護者も一緒に運動習慣を

保護者がまず運動習慣を身に付けることが有効です。家族で運動する機会を増やすことで、子どもにも、保護者自身にも良い影響を与えます。

ただ、逆に熱心なあまり、子どもに強制することはおすすしません。今は選択肢がたくさんありますので、その子に合った運動を見つけてください。

家族で楽しんで運動しよう



PART1 運動遊びを子どもと一緒に

まずは遊びから、子どもと一緒に運動の楽しさを感じてみませんか。運動遊びのポイントについて、山本さんに聞きました。

市スポーツ推進委員協議会
副会長
山本悦子さん

遊びで成長 保護者も積極的に参加して

幼い子どもには「運動遊び」が大切です。これは、全身を使った運動やさまざまな動作を遊びながらすること。運動遊びを通して、自然に体の使い方を学び、体力の向上や骨格の発達につながります。保護者の皆さんには、子どもが楽しんで運動遊びができる機会を増やしてもらいたいです。

大切なのは、できるだけ保護者が一緒に参加することです。初めての場所や運動に抵抗を感じる子

どもでも、一緒だと安心して取り組めることが多いです。「大丈夫だよ、一緒にやろう」「楽しいね」と、コミュニケーションを取り、運動を促してください。

また親子双方にとって、一緒に遊ぶことは、かけがえのない時間です。共働きが増え、平日は難しいという声も聞きます。それでも子どもと一緒に遊べる期間はあつという間ですので、できる限り時間をつくって、今を目いっぱい楽しんで過ごしてほしいです。

お出かけにはボールを持って イベントや教室もきっかけに

運動遊びといってもあまり難しく考えず、例えば、お出かけするとき、やわらかいボールを持って行くのはいかがでしょう。ボール1つで、投げる、つかむ、走るなどの動作が養われるのでおすすめです。

また親子対象のイベントや教室に参加することも良いです。例えば、私たちスポーツ推進委員が開催しているイベント（右ページ）も、みんなで楽しめる工夫をしています。子どもに何か運動してほしい、でも何から始めたら良いか、考えている人はぜひ一度参加してみたいかがでしょうか。きっとすてきな思い出に、また運動を始めるきっかけになりますよ。



スポーツ推進委員が皆さんの運動をサポートします。委員になりたい人も募集中ですよ

自宅でもやってみて リズム体操

リズムに合わせた運動は楽しく効果的です。中でも「テケテケはにたんダンス」は子どもたちにも大人気。最近では動画サイトなどでも楽しいリズム体操がたくさん紹介されています。ぜひ自宅でも、保護者の皆さんと一緒に踊ってみてください。

テケテケはにたんダンスを少し紹介



イベント・教室

子どもと参加して“良かった”の声

市内には、親子で参加できて、楽しく体を動かせるイベントや教室がいっぱい。参加した親子に感想を聞きました。
※イベント・教室は本誌32・33ページや市ホームページなどで案内



わくわく親子リズム

スポーツ推進委員：ID 004500



スポーツ推進委員が年に2回開催するイベント。音楽に合わせて親子で体を動かします。ほかにも多数イベントあり。

(津田晋路さん、柚希ちゃん、愛美さん)
リズムに合わせていっぱい運動できるイベント。子どもが楽しんでいる姿を見られて良かったです。



(數中彩芽ちゃん、春加さん)
何回も参加している大好きなイベント。親子で体を動かせる良い機会です。ダンスに興味を持ってくれたらうれしいな。



ベビースイミング 親子水泳教室

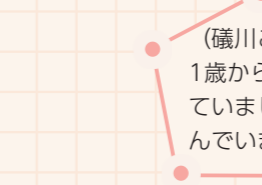
市民プール：ID 004498



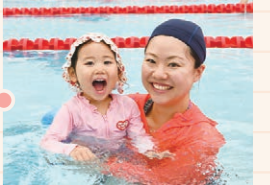
市民プールで開催される幼児対象の教室。インストラクターが優しく教えてくれます。



(山田律希ちゃん、明日香さん)
息子はお風呂の延長のようによくリラックス。一緒に子どもと触れ合える、良い時間を過ごせています。



(磯川こころちゃん、まどかさん)
1歳から通っています。最初は水を怖がっていましたが、大丈夫に。親子で毎回楽しんでいます。



親子体操教室

スポーツ関連リンク：ID 004472



いろいろな種類の動きをして、親子で体の使い方を学ぶ体操教室。保護者の運動不足解消にも効果。



(岸本昂士ちゃん、和香さん)
何か習いごとを考え、HPを見ていたら面白そうな教室を発見。まだ1人での運動は心配で、親子で参加できるのが魅力です。



(平尾雅子さん、真鈴ちゃん)
始めはできなかった平均台からのジャンプが、今では難なくできるようになりました。



※名前はいずれも写真左から

PART2 スポーツを始めるには

そろそろ、スポーツを始めようか。でもどこで？
スポーツの始め方について、教えてもらいました。

市文化スポーツ振興事業団
(スポーツ団体協議会事務局)
根来智行さん

どのスポーツが良いかは 特性や興味から選択を

子どもがどんなスポーツが向いているのか分からない、と相談を受けることがあります。たしかに子ども自身どんなスポーツが好きなのか分かっていないことがほとんどです。

しかし例えば、その子がテレビなどでスポーツを見ているとき、子どもと外遊びをしているとき、どんな様子で、どんな話をしているのでしょうか。何に興味があるのか、まずはよく見て、理解することが大切です。

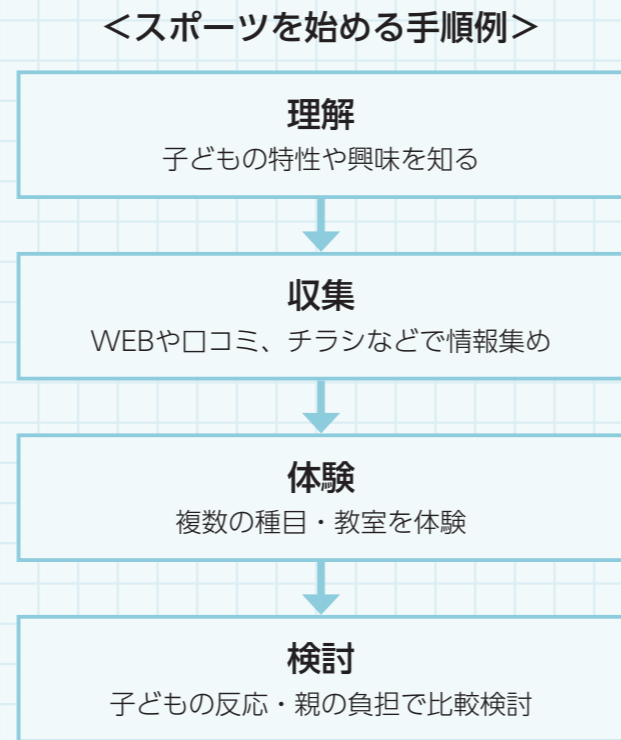
またスポーツ体験教室やイベントに参加して、試してみるのもおすすめです。特定のスポーツに限定せず、その子の特性や興味に合わせて選択肢を示してください。

その子の反応と 保護者の負担も考慮して

興味があるスポーツが見つかったら、教室を調べて一度体験してみてください。もしどこか分からない場合は、スポーツ団体協議会/TEL677-2285にお電話ください。地域の教室を紹介します。

教室体験時は、子どもの反応はもちろんですが、保護者が関わる内容をしっかり確認すること。教室によって、練習の日程や頻度、場所、移動手段、行事への関与など、親の負担が異なります。長く続け

るには、それらも考えてみる。そして複数見比べた上で、子どもと保護者にとって一番合った教室を選んでください。



どんなスポーツに興味があるのか、まずは子どもの様子をじっくり見てください。きっと目を輝かせている瞬間がありますよ



もう一度キラリ！ 各スポーツの魅力知ってほしい

ID 131524



本誌で連載してきた「キラリ! スポーツ」では、皆さんにスポーツの楽しさや魅力をお伝えするため、毎号1種目、各スポーツに取り組む人々取材してきました。市ホームページでまとめているので、ぜひご覧ください。

いろいろ試してみたいときは

総合型地域スポーツクラブ

ID 004468

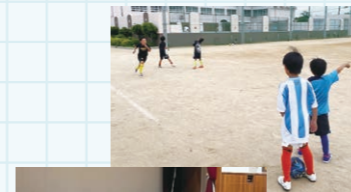
さまざまな種目が用意されていて、年齢やレベルを気にせず気軽に参加できる同クラブ。どんなスポーツが合っているのか分からない場合は、一度体験してみたいかがでしょう。



さくらスポーツクラブ

TEL669-9170 (火・木・金曜13:00~17:00)

スポーツを通じて子どもたちの健やかな成長や親子のふれあいを大切にしています。スクールのほか、地域の皆さんとの交流会も楽しみの一つです。



【子ども向け】

バレーボール、バスケ、サッカー、キックベースボール、空手 など



理事長
谷高行さん



高槻北グリーンクラブ

TEL683-3597 (土曜午前だけ)

市の北部を中心に、地域のスポーツ推進を通してまちづくりに携わってきました。世代を超えたコミュニケーションの場としてイベントや大会も開催しています。



【子ども向け】

バスケットボール、サッカー、野球、フットサル など



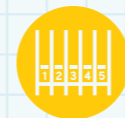
理事長
清水芳春さん



イベント・教室や
個人利用も

市内スポーツ施設

高槻には、誰もが利用できるスポーツ拠点が充実。多彩な主催イベントや教室のほか、個人でも気軽に利用できます。



総合スポーツセンター

ID 004491



高槻みらい創造パートナーズ TEL677-8200、芝生町4

陸上競技場や総合体育館などが集約された市のスポーツ拠点。子どもや親子対象の教室が多く開催されています。



古曽部防災公園体育館

ID 004490



高槻みらい創造パートナーズ TEL681-0031、古曽部町3

アリーナやトレーニング室のある大型体育館。また大型遊具のある公園や野球場も隣接している施設です。



市民プール

ID 004498



フィットネス21事業団 TEL677-7200、芝生町4

25m×7レーンの公認プールのほか、子どもに人気の流れるプールやキッズプールで、年中遊べます。夏は屋外プールも。



そのほかの施設



市内には、ほかにも市民の皆さんが利用できる体育館や運動広場、テニスコート、サッカー場、野球場、プールなどがあります。

施設の利用には申し込みが必要な場合がありますので、市ホームページでご確認ください。

市内のスポーツ施設では、「市民スポーツ祭」や「秋のスポーツ教室無料体験ウィーク」「高槻スポーツ大学」などのイベント・教室も開催します。ぜひご参加ください(本誌32・33ページ掲載)

PART3 親が適切に関わる

子どものスポーツについて、親はどのように関わってあげれば良いのでしょうか。その影響や適切な関わり方を聞きました。

市総合スポーツセンター
副統括、健康運動指導士
中野翔さん

親の運動習慣や意識が 子どもに影響

「親の背中を見て育つ」と言いますが、子どもは一番身近な大人からの影響を受けます。親が運動・スポーツの習慣があると、自然と子どもも運動習慣が身に付きやすくなります。

親が運動している姿を、子どもに見せられるような関係性や環境があれば良いですね。例えば、一緒に運動遊びをしたり、スポーツ施設での運動教室に参加したりなど、まずは大人が動きかけて、運動を



目指していたことができたという「成功体験」が、心の成長にも大きくつながります。いっぱい褒めて、喜んでください。

するよう心掛けてほしいです。親の姿をまねて、子どもも運動するようになり、そこからスポーツへとつながっていきます。

一緒に楽しんで、 一緒に喜んで

保護者へのアドバイスとしては、子どもがスポーツをしているときの様子をしっかりと見て、「こんなことができるようになったんだ、上手になったね」と褒めることです。時には大げさにでも良いので、ポジティブな声かけが大切です。

また大人と対決して、勝ったときの喜びようはすごいもの。手を抜くのではなく、ハンデをつけて真面目に対決すると、盛り上がります。一緒に楽しんで、喜んでください。

悩んでいたなら よく話を聞いて

一方でスポーツしていると、うまくいかないこと、悩むこともあります。子どもが求めているとき、よく話を聞いてください。一律の対応は難しいので、その子の様子や思いを踏まえ、何か改善できることがあるのか、一緒に考える姿勢が大切なのだと思います。

親のダメな関わり方の例

①強い言葉がけ

親がコーチに代わって、強い指導をしたり、怒鳴ったりすることはダメ。萎縮して、モチベーションが低下します。スポーツ自体が嫌いになって辞めてしまう可能性も。



②周りと比較

「周囲の子ができていないのに、なぜうちの子はできないのか」と不安に駆られ、子どもを責めるのも、おすすめしません。体の成長のスピードが異なりますので、焦らず見守ってください。



③無関心

運動を頑張る子どもに対して、親の無関心な態度は、心を傷つけます。練習や試合などで、子どもの様子を見て、「よく頑張ったね」と褒めてください。



保護者の質問に
お答えします

子どもの運動・スポーツ相談

運動について、スポーツについて、保護者の皆さんからさまざまな悩みをお聞きします。よくある質問を紹介します。



(4歳の保護者から)

Q どんな運動から始めたら良いかわかりません。

A 運動遊びやレッスンでバランス良く。

人の動きには36種類（走る・跳ねる・滑るなど）あり、幼いうちはできるだけバランス良く養うようにしましょう。それには、運動遊びの中で身体活動を増やすことがおすすめ。大人と一緒に動けば、より子どものやる気も出ます。また総合スポーツセンターなどで開催している親子の運動教室に参加すると、プロのコーチが楽しく、いろいろな動きを身に付けさせてくれますよ。

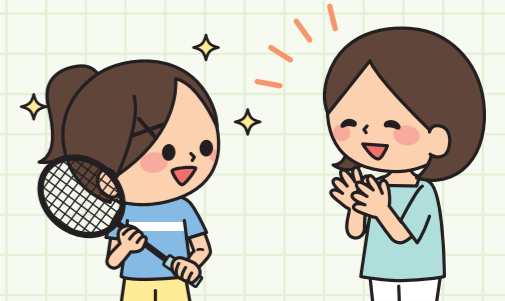


Q 運動をあまりしないので、もっと運動好きになってほしい。

A ポジティブな声かけと成功体験を。

子どもが、何か運動をしてうまくいったり、練習してきたことができるようになったりしたとき、ぜひ保護者も一緒に喜んで、たくさん褒めて、応援してください。やったらできるんだと、小さなことでも成功体験を重ねることが大切です。運動を強制するのではなく、体を動かすことが楽しいと思えるようコミュニケーションを取りながら促してください。

(6歳の保護者から)



Q 練習しても、あまり上達しないのですが。

A 基本を反復練習してください。

スポーツが上達する基本は、何度も繰り返し同じ動作を行う反復練習です。始めはうまくいかないのは当然のこと。短時間でも集中して行うのがポイントです。例えば「足が速くなりたい」場合、目標を立てて、30mの距離を走る練習を何度も繰り返してください。

ここで保護者の役割は、練習できる環境を整えてあげること。真っすぐに、安全に走れるか、場所の確認や見守りをするなど、協力をしてください。

(8歳の保護者から)

