

子どもたちとパパママたちのためのちょっとイイ話

アーカイブ版

# おとのにじ通信

心に太陽を くちびるに歌を♪

初版 2017. 2. 18 発行

音育ひろば♪うぽぽ

有田 和代

## 『リズム表現運動』って

実はすごいんです!(^^)! その2



## ロコモティブシンドロームって言葉 聞いたことありますか？

加齢や生活習慣を原因とする運動機能の障害や老化のことなんですが、なんとそれが今子どもたちの体に起きているんだそうです w(°o°)w

「NHKでも特集やってたよ」と知人に話したところ、「えっ…うちの息子それだ…しやがんだら後ろに倒れる！」との応答 w(￣o￣)w これってそんな身近な話なのね…と2度びっくりでした。

因みにその息子さんは小さいころからサッカーチームで活躍してる男の子。さんざん走り回ってるのに 子どもなのに 体に起こってる現実「老化」なのです。

こんな話を耳にするたび もっとたくさん子どもたちをこの『リズム運動』に出会わせてあげたいなあと思えます。小学校の体育等に取り入れたらもっと学習活動にも集中できるだろうに。



## ♪こころもからだも 強くしなやかに

そもそも子どもは体を動かすことが大好き。ところが最近の子どもたちの様子を観ると、左右差の大きさ・関節の固さ・体の使い方の不器用さ(自分の体を使いこなせない)などが年々顕著になってる。それをそのままかかえて大きくなったらきっとあらゆる場面で不自由さを感じるだろうなあと案じています。

早く寝返ってしまった・片足はいはいだった・ハイハイしなかった・1歳前に歩き始めた etc…決して珍しい話ではなくなっていました。が、『リズム運動』はそういった今までの育ちの中で十分体験できなかった部分を楽しい体験として補いながら、筋肉や骨、運動神経、感覚神経等を強くしなやかに育ててくれるのです。それは同時に心のしなやかさ・明るさにもつながります。人間の心と体は私たちが思う以上に密接に連動していますから(^^)

こころもからだも健康で明るい子どもに育ててほしい！という私たちに共通の願いに、これほど適った活動はないよな～と惚れ続けて30年余り。 まだまだこの道は続きます(^^♪

