

みのわあい。学校向け講演：特別授業

子どもたちの“心とからだの笑顔をつくる授業”プログラム

みんなで歩き方を学ぼう！「歩き方で作る 心とカラダを育てる授業」

集中力・ふんばる力・力を合わせることを体感できる

子どものための心とからだの使い方、ウォーキングプログラム

学年、人数、時間、実施場所等によりご相談の上、プログラムいたします。

- ・ **「歩き方って知ってる?!」**

歩くのが疲れる。つまづきやすい。歩き方のクセを直して、ラクに元気に歩く方法をクイズ形式でその場で自分の体に変化するのを楽しみながら習得するプログラムです。

(クイズ) 地面に着地するのは足のどこから? 足のブレーキってどこ?

このプログラムは走るためのフォームにもつながって早く走れるようになる歩くのが楽になると大好評のプログラムです。

- ・ **「疲れない姿勢」**

落ち着きがない、そわそわしている。立っているのが疲れる、長時間立ってられない。楽しみながら足指をしっかり動かす「足指じゃんけん」で原因である「浮き指」を解消できるプログラムです。

また「靴の履き方」の指導も合わせて行います。つまづいたり転んだり、また歩き方や姿勢のクセが直ります。

- ・ **「心とからだのつながり」**

気持ちが体を動かす実験として「夢、目標を持つ」と「姿勢が安定する」ことを全員で体感します。日常生活での小さな目標だけでなく、大きな目標や、将来の夢、目標を持つことの大切さを身をもって体感するプログラムです。

- ・ 「集中力・脳のスイッチ ON」

「脳トレ」手や足をあげてリズムカルな運動です。単純な動作ですが、これがむずかしい！気持ちの切り替えにも役立つ運動です。

「うなづく」という頭の動き（の方向）が体の集中力を作ることを体感します。うなづく動作とイヤイヤ動作で違いを確かめ、日常生活や生活態度にも役立つ内容です。

- ・ 「からだのやわらかさ」

クラスメイトと協力する気持ちで手をつなぐだけで、体がやわらかくなる実験を行います。一人でがんばらない。力を合わせることの大切さを体感するプログラムです。

- ・ 「ふんばる心をつくる」

お相撲さんの四股踏み運動で、体（股関節）の柔軟性を養います。この運動は気持ちのコントロールにも大きく作用します。四股踏みでしゃがむ力は、ふんばる力。

しっかりふんばれる体は、心でふんばる支えとなります。

また「成長や飛躍する＝ジャンプする」ためには、立ったままではうまくできません。しゃがむ力が自分を伸ばしてくれる力となります。しゃがむという動作ひとつが、心に大きく影響することも体感できるプログラムです。

全体を通してお伝えしたいことは、「自分のからだ」が「自分の味方をしてくれること」に気づくこと。クイズや実験などを通して楽しみながらのプログラムです。

日常生活にも役立つ内容は、その日からすぐに実践できます。

保護者の方にもぜひ一緒に受けていただきたい内容です。 みのわあい。

講演の様子や写真、プログラムの詳細をご紹介します。

<https://iwalkwith.me/kodomoarukikata/>

