



亥

1月 なわとび 色々な技を知ろう!

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- ★1日(火)~5日(土)の教室は、お休みです。
- ★8日(火)から平常通り行います。
- ★金・土曜クラスの方は、一回分を振り替えてください。
- ★29日(火)・30日(水)・31日(木)は、平常通り行います。

「あけましておめでとうございます！」

2019年もスタッフ一同、エネルギーにさらに運動の楽しさ、指導に磨きをかけてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

新年の目標は立てましたか?運動はもちろん新しいことに興味や意欲を持ち、たくさんチャレンジしていきましょう。色々な体験や経験をすることで新たな発見があると同時にココロも大きくたくましく成長します。

2019年、自信に満ちあふれた元気な笑顔で会いましょう!!



❖スケート教室❖ 参加者募集中!

Bコース 1/20(日)

Aコースは、大好評のうちに終了いたしました。Bコースは、定員まであとわずかです。お申込みはお早めどうぞ!



2月 鉄棒&ボール運動スタート!

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

- ★2月のお休みは、ありません。
- ★お休みした分の振り替えは、その月内でお越しください。振り替え日や欠席のご連絡は必要ありません。

運動はなぜ必要か

代表 向井忠義

来年は、元号も変わり新しい気持ちで自分のことを考えるいいチャンスといえます。私は、半世紀以上「人と競わない運動」を薦めてきましたが、その真意を中々理解してもらえないと思うことが多々あります。そこで新年を迎えるに当たってなぜ運動が必要なのか、今こそ運動が必要であることをみなさんにもう一度伝えたいと思います。

1. 私を勇気づけてくれた2冊の本

「バカの壁」の本の中で人間は外からの情報を得るには5種類(目、耳、鼻、口、皮膚)の方法があるが、自分の情報を外に出す方法は1種類(筋肉)しかないと言っています。これは、私が長年思っていた「運動と心の問題」に大きなヒントと勇気を与えてくれました。特に成長期の子どもにはカラダを動かすことがバランスのとれた身心の発育に欠かせないものだということです。

もうひとつの勇気を得たのは、アメリカの学者でジョンJ.レイティさんらが書いた「脳を鍛えるには運動しかない」という本です。この本には、運動をすると脳細胞が増えることや実際に運動した後勉強をすると効果があがるなどの具体的な事例が科学的なデータで紹介されています。

2. 運動の価値は「起承転結」があること

今スポーツ界ではパワハラや暴力が問題視されています。

本来、運動は、「自分の為に自分が行うもの」なので人に強制や殴られてやるものではありません。しかし、日本人は、何が何でも「勝つこと」が第一目標であり、指導者は「俺について来れば勝てる」的な発想で指導をしている様子がよく見られます。これは全く間違いで運動を教育として考えるのであれば、運動が持っている「起承転結」を理解し、そこから色々と学び体験することが大切です。

例えば、テニスでボールを打つ時。①どう打つかを考え(起)②こう打とう決め(承)③その方法で打つ(転)④打った結果が出る(結)、ということになり、考え、どうしたらいいかを頭の中で決めるところまでの空想の世界から動き(絵画や音でもいい)と具体的なものに表現し、結果が現れる(見られる)。

運動をすることを人生に役立てるには、健康で活力や持久力のあるカラダを創ることは当然ですが、空想を具現化しそれを自ら見て、体験するという素晴らしい側面も知っていたかないと勿体ない気がします。

2019年、新年の計画の中には是非、「運動を楽しむぞ!」という項目を入れてください。そして、運動を通して考え、決めて、行動し、結果を学べば「バカな事件」は起こしません。

