

5月1日（月）運動を得意に

おうぎしょう 扇小には、そと げんき 外で元気にうんどう 運動する子
 おお が多くて、ほこ 誇らしいです。

でも、うんどう 運動がにがて 苦手な子もいるはずで
 す。運動のじょうたつ 上達に、め 目がとてもじゅうよう 重要だ
 ということを知っていますか。うんどう 運動が

にがて 苦手な子は、まだからだ 体がうご 動きかた 方をおぼ 覚えていないだけ。もくてき 目的にあ
 ったあし 足やうで 腕のうご 動かしかた 方を覚えて、だれでもうんどう 運動がとくい 得意にな
 るそうです。

あるうご 動きを覚えておぼ 覚えるときには、4つのだんかい 段階があるようです。

- ①知らなくてできない
- ②知っているができない
- ③意識すればできる
- ④意識しなくてもできる

め 目で見てうご 動きを「し 知る」ことが、さいしよ 最初のステップです。し 知って
 からそのうご 動きができるじょうたい 状態になるまでにひつよう 必要なのは、
 くりかえし くり返しのれんしゅう 練習です。ある 歩いたり、じ か 字を書いたり、こえ 声を出したり
 というにちじょう 日常でしているどうさ 動作もうんどう 運動です。め 目で見て、くりかえし
 やることがたいせつ 大切なのです。

村越 新

