

リズムジャンプをつかって脳と育てよう!



我々の行動は、ほとんど脳が決めています。

記憶、思いやり、我慢、運動…。

思ったこと、教えられたことが正しくできないのは、サボっているからではありません。

「脳が正しく機能していないから」と考えた方が良さそうです。

リズムジャンプは脳を育てる運動遊びです。

「ラインを踏まない」、「音に合わせる」、「合図でスタートする」

という3つのルールを守りながら、様々に体を動かします。「リズム」と「ジャンプ」の効果で「楽しさ」を感じながら、脳を育てることができます。



短時間でよいので、継続を大切に

リズムジャンプは脳を育てる運動遊びです。

残念ながら、継続的な携帯型ゲーム機やスマホの使用は、前頭前野の血流を減少させることができます。前頭前野の血流が減少すると、感情のコントロールが難しくなる、判断力が低下する等の問題が起きやすくなります。

リズムジャンプは脳をフル活動させます。

継続的に行なうことで、脳を使うことが癖になります。

おすすめは朝の時間。

1回の実施は10~15分で十分です。

毎日できなくても結構です。

とにかく継続して取り組みましょう。



出来栄えよりも、ルールを守って楽しく



保育者として「色々な技ができるようになって欲しい」と考えるのは当然のこと。

しかし、リズムジャンプでは難しい技ができるようになること以上に、「3つのルールを守ること」、「楽しく活動すること」が大切です。

では、すぐに出来てしまう子にはどのように指導すればよいでしょう。以下の3点を参考にしてみてください。

3つのルール

- ①膝を抱える、高く跳ぶ等、ジャンプの質を向上させる。
- ②手の動きを加えて複雑にする。
- ③新しい動き、動きの組合せを考えさせる。

日頃の成果をダンスにして発表



ダンスを上手に踊るためにいくつかの条件があります。

ダンスをうまく踊るための条件

- ①音のリズムと自分の動きを合わせることができる。
- ②「振り」を覚えることができる。
- ③隊形移動や立ち位置を覚えることができる。
- ④曲や歌詞のイメージを理解し、表現することができる。



①~④を実践し、素晴らしいダンスを踊るには、脳の成長が不可欠です。

つまり、ダンスのためにリズムジャンプがあるのではなく、リズムジャンプにより脳が育つことの成果の1つとして、ダンスがあるのです。

かっこよく、かわいく踊る子供たちは、多くの人から褒められ、さらに自己肯定感を高めます。大きな自信を持って小学校に進んでいくことでしょう。