

「スポーツ」をさせるなら、 小さい頃から教室に通うべき？

スポーツ教室に通い始める友だちが増えて、ちょっと焦っているお母さんからのご質問です。何かスポーツをさせたい場合、小さい頃から教室に通う方がいいのでしょうか？
徳田先生に聞いてみましょう。



**まずは日々の生活や体験で
基礎を身につけて**

小さいうちは焦って教室に通わなくても大丈夫。まずは、日々の生活・体験から基礎を身につけることの方が大切です。どんなスポーツも、基礎となるのは「走る・跳ぶ・投げる」の3つの動き。本格的なスポーツを始める前に、親子でできることもいろいろあります。

**親が相手だからこそ、
運動の楽しさを学びやすい**

例えば、野球のキャッチボールやサッカーのパス練習は小さな子ども同士よりも、まず親や大人が相手をしてあげた方がいいのです。なぜなら、大人は子どもが取りやすい位置に投げ、多少の暴投も受け止めることができるから。次第に、子どもは相手のことを考え、受け取りやすいボールを投げたり蹴ったりできるようになります。

失敗しても、「上手になってきてるよ」「惜しかったね」などと声をかけてあげると、子どもは「失敗してもいいんだ」と思い、運動の楽しさを知ることにもつながります。もし、習い事を始めるとしたら技の習得よりも体を動かすことの楽しさを教えてくれる教室を選ぶといいでしょう。



徳田先生監修「子育て・育児支援サイト」もチェック！

子育てに役立つ情報が盛りだくさん。
パソコンやスマートフォンで気軽にご覧いただけます。

パソコン・スマホでアクセス!! ▶

キッズハグ

検索

<http://kidshug.jp>



徳田克己 先生

筑波大学医学医療系教授、教育学博士、臨床心理士。専門は子ども支援学、子育て支援学、気になる子どもの保育、アジア子ども支援学会会長、イオン1パーセントクラブ理事、「筑波大学発ベンチャー子ども支援研究所」の所長として、幼稚園や保育園の先生たちのコンサルタントとしても活躍。年間100件以上の講演を各地でおこない、育児に悩む方からの相談に応じている。著書に『親を惑わす専門家の言葉』、『お母さんがうなずいた数だけ子どもは伸びる』、『育児の教科書「クレヨンしんちゃん」』など。