

あなたの子どもは大丈夫？

最近、脳が正常に働かない子どもが増えています。物を立体的に見られない。空間認知能力が劣っています。

⇒原因の一つは、テレビやゲームスマホが進化して、平面を立体に見させて脳に刺激を与えている。

⇒解決方法は、実際に体や手を使った運動や外で遊び、立体物に触れることが大事。(脳神経は子ども時代に作られる)

匠ジュニア、キッズに入部したての子どもはよく頭や顔面にボールが当たります。ボールの落下地点に入れず高いボールがキャッチ出来ません。これらは空間認知能力が少ないことが考えられますが、練習していくうちに子どもによって差はありますが、出来るようになります。

ゲーム脳はご存知ですか？

最近のゲームは大変良く出来ていて、映像がリアルで、過激なゲームも多い。人間は現実とゲームの境目がわからなくなり、脳が麻痺してしまう可能性がある。ゲーム脳は『キレやすい』『集中出来ない』『友だち付き合いが苦手』などになってしまう。また人間らしさを保つのに重要な『前頭前野』の働きがゲームをしすぎると低下することが研究でわかっています。

スポーツ脳はご存知ですか？

『歩く、走る、跳ぶ、投げる、泳ぐ』といった身体を動かすことで、どれくらいの筋肉でどれくらいの力を使えばいいのか？右足、左足のどれくらいの比重で体重をかければいいのか、脳の中で情報処理計算がされています。スポーツ脳を鍛えると 1、健康面 2、体力の向上 3、自立心の向上 4、情緒の安定 5、ストレスの解消 6、ルールを守る力 7、集団適応 8、仲間との交流 など数多くのことを学びます。自分の子どもがキレる子にならない為にも幼児期での遊びや運動を通してスポーツ脳を鍛えることがとても大事です。子どもの頃の豊富な脳への刺激は大変重要です。匠ジュニアでは様々な運動を行いスポーツ脳を鍛えています。