



【本気で子どもを育てよう！ -その1-】

スポーツの力

理事長 佐々木 京子

子育てにスポーツを使ってください。

スポーツはツールとして子どもにはピッタリです。例えば、「いやだいやだ」のお年頃と言われている2歳。でも2歳児は体を動かすのが大好きです。そんな大好きをいっぱい経験させてあげてね。のびのびした、大きな子に育ちますよ。

ダンスは
脳にいい

もっともっと Dance!



今年度から全国の公立中学校の体育の授業で「ダンス」が必修科目になりました。最新の脳科学研究では「ダンスは脳に有効」ということを明らかにしつつあります。音楽を聞いて踊るという行動は、反復したり記憶して動くという運動学習で、これに関わる脳領域は、自己制御力や社会コミュニケーション力などの脳機能の向上に効果があると言われています。

私達の活動は、以前から親子ダンスを取り入れてきました。音楽に合わせて踊ることはとても楽しいです。この素晴らしいダンスを親子でもっと楽しんでください。

1学期の予定

ライフキッズスポーツクラブ

I 乳幼児クラス

6月30日・7月7日・14日(土)

9:45 ~ 10:45

II 幼児クラス

7月8日(日)

10:00 ~ 11:15

日曜親子体操教室

6月17日・24日(日)

7月1日・8日・15日(日)

8月19日・26日(日)

9:45 ~ 10:45

※場所はいずれも浦和駒場体育館



夏対策

水分をとりましょう

水分をとる POINT

水分が不足すると

- 血液ドロドロで栄養がはこばれない
- 老廃物がたまる
- 体温調節ができない



タイミング

のどがかわく前に飲む
特に運動前と起床後

量

一度に吸収できるのは
250ml が限度
こまめに飲もう

◆ 編集後記 ◆

先月、我が家にかわいいヒヨコが仲間入りしました。たくさん食べて日ごとに大きくなり、早くもニワトリっぽい「中ピナ」に成長しました。家の前を登校していく小学生も、よく見ると特に一年生はランドセル姿が板についてきました。子ども達も多くの事を吸収してあっという間に成長します。あたたかく見守りつつ、自分も成長の努力をしなければ...と思うこの頃です。

