



ポーっと
生きてんじゃねーよ！

運動神経がいいって何？

校長 今野 敏晴

新型コロナウイルスの感染拡大のため10月1日まで分散登校となりました。保護者・地域の皆様におかれましては、分散登校の対応、個人面談の延期、読み聞かせの見合わせ等、種々変更が生じたことに対し、お詫び申し上げますとともに、ご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、9月5日にパラリンピックが閉幕しました。今年の東京オリンピック・パラリンピックは、日本人選手達がとても素晴らしい活躍を見せ、数々の感動を生みました。また、世界のトップアスリートの動きに目を見張りました。

あの選手のようになりたいと夢を膨らませた子もいますが、才能が違いすぎてあんな動きは到底できないと感じた子も中にはいたと思います。そんな子ども達を励まそうと「運動神経がいいって何？」という話を朝会でしました。オリンピックの開幕前に「チョコちゃんに叱られる！(NHK)」という番組を見ていて印象に残っていたからです。

「運動神経とは、医学的にみると、才能やセンスではなく脳と筋肉をつなぐ神経そのものをさす言葉です。人は運動をするとき脳から筋肉に『どう動けばよいのか』という指令を送ります。その通り道が運動神経です。これは全員に備わっているため『個人差』はありません。同じ運動をしても人によって差がでるのは、脳の中の神経回路を効率的に最短ルートで結ぶか(運動神経がいい人)、遠回りを選んでしまうか(運動神経が悪い人)によります。神経を上手に使うには、『成功体験』と『反復練習』が必要不可欠です。『うまくできた』という成功体験を一度でも味わうことが大切で、そうした体験を何度も体に染み込ませていくことでうまくなっていきます。運動神経がいいと言われる人は、初めて行う運動でも過去にしたことのある動きを応用することができる人であり、様々な動きを経験することで、その能力は培われていきます。運動神経を鍛えるには、『うまい人のマネをする』『うまくいった動きを繰り返す』『練習中の動きを客観的に見る』『たまに休む』の4点が重要。自分の中でイメージをつくりながら取り組むことで効果的に鍛えられます。」(解説 日本女子体育大学 深代千之先生)

結論は、「生まれもった才能よりも繰り返し練習したおかげ」でした。

過去のオリンピックのメダリストたちの言葉からも「一生懸命練習してきましたので」「練習だけを信じて」「全てやってきた」などなど、繰り返し練習した成果がうかがえます。オリンピック選手の動きを何年も何年も繰り返し練習した努力の結晶とみるのか、生まれもった才能の違いとみるかでは、感動の仕方も子ども達のやる気も変わってきます。

子ども達には、「生まれもった才能よりも繰り返し練習したおかげ」というのは、スポーツだけではなく、全ての学習にも通じることを伝えました。学校では、一人ひとりが、成功体験ができるよう個に応じた指導に力を入れ、学校と家庭で繰り返し練習できるよう取り組んでいます。

ご家庭でも、お子さんが、「挑戦への一歩が踏み出せない」「練習してもなかなか成果がでない」ときもあろうかと思えます。オリンピック・パラリンピックの選手の姿や成功体験と反復練習の大切さを思い出して、お声かけください。必ずブレイクスルーしてくれるはずです。