

## 運動が苦手な親子の奮闘記

運動が苦手(特に器械体操)な小学校高学年男子の体育克服?奮闘記です。  
少しでもお役に立てれば幸いです。

### 取り組み 1

とにかく練習!

◆動画を見て練習する。実際に自分がやっている姿も撮影し比べてみる。

・NHK for School「はりきり体育ノ介」

いろいろな種目を取り上げられている。できない原因がわかりやすく解説されているので、親が子供に教える際にも参考になります。

◆使いやすい道具を選ぶ

・縄跳び アシックス JNF 認定 クリアートビナワ ジュニア (高学年は大人用) 700 円くらい  
※スポーツ用品売り場

・マット練習 IKEA ペルフィッグ折りたたみ式ジムマット 高学年でも前転・後転の練習ができます。  
広げた時のサイズ:長さ 185 cm 幅 78 cm 厚さ 3.2 cm 3000 円くらい



### 取り組み 2

身体を知る(運動が苦手な理由)

◆たまたま受診した病院で身体を上手に操れない要因が見つかりました。

・目→利き目と利き手が逆である ・背骨→側弯症 身体の歪み など

◆治療(必要であれば)

◆まくはりママの家に相談

### 取り組み 3

学校に相談

◆状況説明、体育参加方法の相談

・どういう理由で何が苦手なのか、怠け・ふざけているわけではない。努力だけでは無理な場合もある。

本人のストレスが強いようであれば道具係、計測係など実技とは別の形での体育参加など。

親が直接、学校と話すより養護教育センターを通して、または診断書を添えるなど第三者の意見も添えた方が交渉しやすいです。

### 取り組み 4

心理面のフォロー

いろいろ試してみても、残念ながら体育は急には得意になりません…。

体育以外の得意分野を認め、伸ばし自己肯定感アップを目指す。