



スクールカウンセラーだより No.7

スクールカウンセラー

「ゆっくりの力」を知る

- スポーツや楽器などで改善したいと思う動きを練習するときは、ゆっくり、力を抜いて、ときには道具も使わず、やってみましょう。

↓

野球なら、バットを使わずに打つ練習を。
バレーやテニスなら、ボールを使わずにサーブ練習を。
バスケやサッカーなら、普段使わない手足でシュート練習を。
楽器なら、超スローで弾く練習を。

↓

このとき、自分の身体と感覚に注意を向けます。
硬くなっている体の部分をゆっくり動かしてみましょう。
変化や改善点に、自然と意識が向いてきませんか？

↓

「ゆっくり」は、脳の注意をひきます。
「ゆっくり」は、脳の活動量を増やし脳に新しいパターンを作りだします。

↓

「ゆっくり」をマスターしたら「速い」へ。そしてまた「ゆっくり」へ。

↓

もう一つ言えることは、バリエーションを増やす！
正しい動きだけでなく、わざと間違った動きをしてみる、左右の手足の動きを変えてみる、わざと下手に弾いてみる、などなど。

*勉強にも同じことが言えるかもしれません。一つの問題をめちゃくちゃ時間をかけて解いてみる、ゆっくり声に出す、歩きながら覚える、ペンの色を変えてみるなど。

参考図書：動きが脳を変える 活力と変化を生み出す ニューロムーブメント
アナット・バニエル著 瀬戸典子、伊藤夏子訳

＜保護者の方へ＞

私たちは、とにかく「速く！速く！」と急いでスケジュールをこなすことを求められている世界に生きています。

しかし速さだけを求めていると、ただただ「こなす人」になってしまいます。
何かを速くするとき、脳は以前に体験したことを繰り返すだけになってしまうんです。

ゆっくり洗い物をする、ゆっくりコーヒーを飲む、ゆっくりドアをあけてみる・・・
一日の中で、そんな時間を取ってみませんか？

＜10月の来校日＞

4日（火） 7日（金） 10時～4時
11日（火） 18日（火） 12時～4時



