

にしもん体育教室通信



平成三十年 四月号

今月から、新年度のスタートです。

「にしもん体育教室通信」を通して、さまざまな、お得な情報をお伝えできたらなと思っています。

年中、裸足！

にしもん体育教室は、年間を通して裸足で、運動を行います。

では、なぜ裸足がいいのでしょうか？



いくつか理由があるのですが、海外の研究機関の論文では、知能の発達に違いがある事が立証されたり、大人のうつ状態の緩和に、裸足で生活するような治療法があったりと、脳の

発達には、とてもいいようです。

もうひとつは、運動能力の向上ですね。

子どもの足は非常に柔らかいので、親指側よりも小指側に力を入れるのが難しいと云われ

ています。よく、靴の左右を間違っではいても、歩けるのは、柔らかいからなんですね。5本の足指をたくさん使えるようにすると全体に力が伝わりやすくなります。結果、運動能力も高まるという事です。

ビニールの縄跳びは補助道具だった！

そう…。これです。

私のはるか昔の小学校時代になじみのある、縄跳び。

冬になるとカチコチになっっていたっけ。

もともとは、縄跳びを

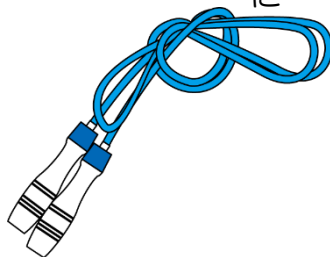
跳ぶために、作られた補助

道具だったのが、いつのまにか

縄跳び＝ビニール製という事が定着してしまいました。

哲也先生によると、ビニール製は、確かに跳びやすいそうですが、運動能力を向上するためには、やっぱり本物の縄を跳ぶのが一番だそうです。

つまり…跳びにくいという事です。ね。(笑) チャレンジあるのみ！



なんかいとべるかな？



ホームページができました！

ご存知の方も多いとは存じますが、ようやく、ホームページが出来上がりました。今後は、色々な情報をブログでも発信して参りますのでご期待ください。

HP アドレス

<http://nishimon.biz/>

にしもん体育教室

