



体操を通して 子どもたちの可能性を広げたい

米田功体操クラブ レッスンガイド

私たちの考え方と特長

カーティーと教室テーマについて



身体が小さく喘息だった私を心配していた母は、ある日、側転で道端を横断していく子どもたちを見て「これやっ！」と思い、7歳の私を体操教室に入れました。

それから20年以上が経った今、私は元気な体を手に入れたのはもちろん、オリンピックで金メダルを取る事も出来ました。

そんな人生の中で、色々な経験を通して沢山の人の人に出会い、その度に人間の可能性に驚かされてきました。「出来ない」「無理だ」と本気で思っていたことも出来るようになる！それは決して才能ではありません。最後まで出来ると信じ諦めない心です。

考えてみると、行動する前に自分で無理だと決めつけて、諦める方は多いのではないのでしょうか。

夢を実現していく人は才能のある人ではなく、「出来る！」と信じて最後まで諦めない人です。

- 子どもたちには体操を通じて、
- ・体を動かすことの楽しさ
- ・何事にも前向きにチャレンジすることの素晴らしさ
- ・「できない」や「失敗」も大事だということ
- ・「自分はどうしたいのか」「自分はどう思っているのか」を考えることの大切さを伝えていきたいと思っています。

その中で、たくさんの「出来た！」を経験してもらい、『やれば出来るんだ』と自分を信じる心を育てていきたいと思っています。

『やれば出来る！』
『最後まで諦めない！』

子どもたちには自分の可能性を信じ、大きな夢に向かって頑張ってもらいたいと思っています。

米田 功

カーティープログラム

Carty program

教室テーマ

Club theme



10分間の大切な時間

「プレゴールデンエイジ」「ゴールデンエイジ」と言われる神経系の発達が非常に著しい時期に通ってくれている子どもたちに対して、マット・とび箱・鉄棒・トランポリンなど体操の種目だけでなく、ボールや風船、フラフープ、なわとびやラダーなどを使った神経の発達を意識したプログラムを“遊び感覚”で多く取り入れるようにしています。

“簡単なことを複雑に”また、“出来た、出来ないではない”そして“遊び感覚で”ということのポイントとして子どもたちは伸び伸びと楽しく、ウォーミングアップも兼ねて体を動かします。

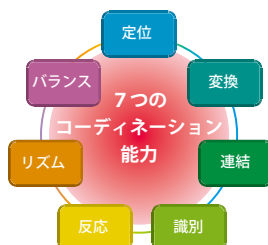
この時間は自分の身体の動かし方を習得する大切な時間であり、また自分の身体を操れるようになった先には自然と逆上がりや側転、開脚とびなどが出来るようになるというのが米田功体操クラブの考え方です。

コーディネーショントレーニング

「コーディネーション」とは、1970年代に旧東ドイツのスポーツ運動学者が考え出した理論であり、その理論は7つの能力に分類されています。

- 定位能力…相手やボールなどと自分の位置関係を把握する能力
- 変換能力…状況に合わせて素早く動作を切り替える能力
- 連結能力…身体全体を無駄なくスムーズに動かす能力
- 識別能力…手や足、用具などを正確に操作できる能力
- 反応能力…合図に素早く反応し、適切に対応する能力
- リズム能力…リズム感、動くタイミングを上手につかむ能力
- バランス能力…バランスを正しく保ち、崩れた体勢を立て直す能力

これらの考え方、理論をもとにプログラムされています。



“子どもたちの可能性を広げたい”との思いから始まった米田功体操クラブでは、通ってくれる子どもたちに対して人生において大切なことも伝えていきたいと思っています。

米田先生が体験をもとに伝えたいテーマは、シンプルですがどれも夢を叶えるために、また人生において身につけておきたいものばかりです。

何度も繰り返すことで心に刻まれる

毎回の教室では、初めの挨拶のあとにみんなでテーマを読みます。身体を使って大きな声で読んだり、みんなの前で発表したり、試行錯誤をしながら子どもたちに伝えていきます。

教室テーマは、その時に理解できなかつたとしても何度も同じテーマを扱うことで、大人になって立ち止まったとき「そういえば失敗しても下を向かないって米田功体操クラブで何度も言ってたな～、前を向こう！」と、いつかふと力になることを信じて同じことを繰り返し話をします。

カウンセリング、メンタルトレーニングを学んだ 米田先生が伝えたいこと

“あなたのお子さんは何の天才ですか？”

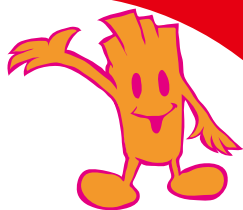
皆さんの子どもたちは何の天才でしょうか？大人である私たちが子どもたちを『天才』と思えば接することで、子どもたちは大きな力を発揮していきます。

子どもたちにどんな言葉をかけていますか？言葉には力があります。子どもたちと夢について話をしていますか？夢をもつことで人はワクワクします。そして夢は宣言することで実現に向かいます。

「考え方の大切さ」「関わり方の大切さ」そんなことを学び、子どもたちと接する指導者として言葉を大切に扱い、心を大切に扱い、欲張りですが体操を通じて多くのことを伝えていきたいと思っています。



1



あいさつをする

あいさつは自分を元気にしてくれる。
あいさつは相手を元気にすることもできる。
あいさつは応援してくれる人を増やしてくれます。
みんな元気よくあいさつしよう！

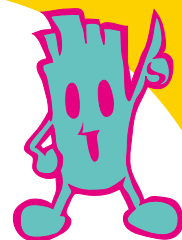
2



人の話を聞く

自分だけの力ではできないことがたくさんあります。
人の話を聞くことで自分の考え方も大きく広がります。
人の話を聞く、人に話を聞く、人の話を聞けるようになるろう！

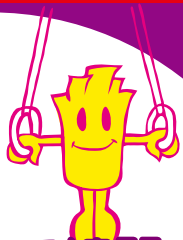
3



夢を宣言する

夢は自分をワクワクしてくれます。
夢を宣言すれば、多くの人とその夢を応援してくれるようになります。
また、自分の夢ってなんだろう？と考えるきっかけを与えてくれます。
夢について考えよう。
夢について話をしよう！

4



目標をもって練習する

夢を叶えるために必要なことは目標をもつことです。
どんなことでも目標をもって取り組むことを習慣にしましょう。
目標は夢に向かってすすむための道しるべです。

楽しむ！

5



失敗しても下を向かない

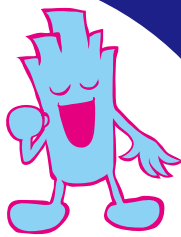
悲しくなったり、落ち込んでも前を向いて胸を張りましょう！
失敗は成功のもと。
大丈夫！ここからです！

【夢】

【目標】

名前 年 月 日

6

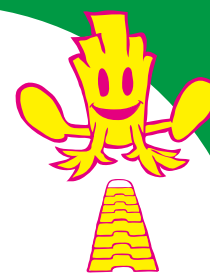


プラスの言葉

「出来ないと思ったら～、やってやる！」

言葉には力があります。
「大丈夫！」「できる！」「やれる！」
「いいね！」「すごいね！」「やったね！」
言われたら嬉しい言葉、元気になる言葉を意識して使いましょう。
きっとその言葉は自分を導いてくれます。

7

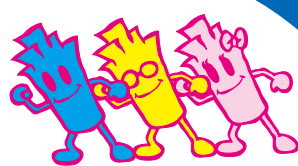


挑戦する

「新しいことは～、挑戦する！」

新しいことへの挑戦は不安との戦いです。
「やりたくないな…」「嫌だな…」「怖いな…」
と思ってしまうかもしれません。
そんなときは思い出してください。
「新しいことは？、挑戦する！」
体を動かすことで感情を変えることができます。

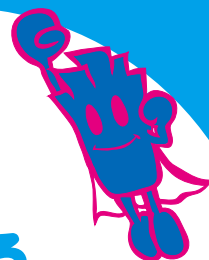
8



上手な人のマネをする

マネをするために大切なことは“見ること”“聞くこと”
すべてはマネをすることから始まります。
何かをしようと思ったら、まず、“見て、聞いて、マネをしてみる”。
その先には成功もあるし、自分だけの新しいものも見つかるはず。

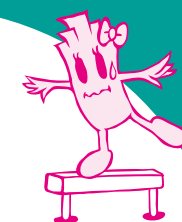
9



全力で頑張る

どんなことでも一生懸命。
体操を通じてそんなことを伝えたいです。
また、その先にある達成感をみんなに伝えたいです。

10



最後まで諦めない

これから夢が広がる子どもたちにこの言葉を伝えます。
最後まで諦めなかった人が夢を叶える。
「自分には無理だ…」と思ったとき、この言葉を思い出してください。
その時こそ頑張るときです。
「もう一回頑張ってみよう」と、一歩ずつで大丈夫。