

「おもてなしの心を世界へ」広げよう!

スポーツと礼儀で

子供は変わる!



目次



CONTENTS

●特集

- 2 親子で学ぼう!  
マナーキッズ体幹遊び  
【解説】:「根本わくわく体操教室」  
代表 根本正雄

●提言

- 9 「マナーキッズ体幹遊び」の発案者  
川淵三郎最高顧問インタビュー  
「子供の体幹を鍛える、  
国民運動を広げたい!」

- 10 そこが知りたい!  
はじめての礼儀作法  
～おうちで「マナー教室」～  
【解説】:小笠原流礼法総師範  
鈴木万亀子

- 11 おかあさん必読!  
家庭内のしつけ7カ条

●実用

- 12 今すぐ使える!  
「マナーキッズ」調べ  
活用帳  
【解説】:千葉敬愛短期大学学長  
明石要一

●事業報告インフォメーション

- 18 公益社団法人  
マナーキッズプロジェクト  
～13万人の軌跡と10年の歴史～

- 19 レガシー共創協議会との  
新事業プロジェクト始動!!

●表紙・本文デザイン&イラスト  
田中小百合 (osuzudesign)  
※「マナーキッズ」は、公益社団法人マナーキッズプロ  
ジェクトの登録商標です。

# 親子で学ぼう! マナーキッズ 体幹遊び 実践編



【解説】:「根本わくわく体操教室」  
代表 根本正雄

## 鍛えよう! カラダとココロ

「体幹」を鍛えることの大切さは、スポーツ界では常識になっています。しかし、学校では十分に行われていません。教室では、自分の体を支えられず、姿勢が崩れている子供が見られます。小学生になっても体がぐにゃつとしているので、とても気になります。正しい姿勢ができず、目と鉛筆がきわめて近い状態になっていきます。そういう子供は、ど

こか落ち着きもありません。体幹が育っていないのです。親子の体幹遊びを通して、こうした子供の心身の育成をしていくことはとても大事です。幼児や低学年の子供は、一人で体幹遊びをするよりも親子で行った方が効果的です。なぜなら、親子のふれ合いを通して、心身を鍛えることができるからです。体を通して、親子の会話

ができます。1人で行うよりも、のびのびと楽しくできるのです。本書には、親子でできる体幹遊びが紹介されています。用具を使用しない遊び、用具を使用する遊びに分けてあります。お子様の実態に応じて、選択していくようお願いいたします。本書を活用して、体幹を鍛えるとともに親子の絆を深めてください。