

特集 **こころウキウキ、からだノビノビ! リズムを感じてスキンシップを楽しもう!**

**リズム感が良くなる
だけじゃない!
親子リトミックには、
健やかな成長につながる
魅力がてんこ盛り!**

親子 de リトミック♪

リトミックは音楽に合わせて体を動かす体操のこと。「楽しい」と感じながら協調性や反応力を高めるとも言われています。親子でのリトミックはスキンシップに最適なかかりか、子どもの発達段階や個性を知り、潜在的な能力を伸ばしてあげるためにも役立ちます。

※リトミックによる効果の有無には個人差があります。ご了承くださいませようお願いします。

**音楽や歌、
リズムに興味
を持つ**

秋も深まりゆく今日この頃、皆さんはいかがお過ごしですか? 読書に芸術、グルメにもピッタリな気候ですが、「スポ・みど」としては、ぜひスポーツの秋をエンジョイしてほしいもの。えっ、そろそろ肌寒いから屋内で過ごしたい!? しかも幼いお子さんと一緒に体を動かしたいですって!? そんな皆さんの声にお応えすべく、今回は「リトミック」をご紹介します。「リトミックってナニ!?!」といった素朴な疑問への答えから期待できるメリット、ご自宅で楽しむためのワンポイントアドバイスまで。ちょっとした空間と好きな音楽があるだけでお子さんとともに過ごす時間が、もっと素敵でハッピーになりますよ!

**動作が
スムーズに
なる**



**何事も
習得が早く
なる**

**話を
よく聞くよう
になる**

**ケガが
少なくな
る**

もう少し専門的にリトミックを説明するなら「身体運動を通して行う音楽教育法」になります。創始者はエミール・ジャック・ダルクローズ (1865 ~ 1950)。最も組織的に変化に富む西洋音楽を全身で表現すること自体がリズム能力増進に役立つばかりでなく、ピアノまたは指導者の命令に正しく即応しなければならない特有の指導法によって、常に刺激に正しく即応することに慣らされます。刺激に即応するために注意の集中と持続が重要され、これが全教育・全生活の基礎、さらには人間教育の基礎となるのです。

**楽しく
スキンシップ
できる**

**ボンヤリ
しなくな
る**