



## 運動オンチ

「うちの子は運動が苦手なで…、それが原因で“いじめ”の対象になったりしないかしら…」と悩んでいるご両親もいらっしゃるようです。

たしかに、子どもたちの間では「スポーツができる子」がもてはやされ、「できない子」はからかわれたりすることもあるようです。だからこそ、せめて皆と同じぐらいにはなれるよう、親としては応援してあげたいですね。

「運動神経」は先天的なものもありますが、体育の授業でやるような一般的な「鉄棒」や「跳び箱」は、指導によって意外と簡単にできるようになるそうです。

お子さんによっては、ちょっとした“コツ”が分からなかったり、“怖い”という気持ちが妨げになっていたりする場合もあり、体育の先生がそれをちゃんと見つけられるかどうか、できるかどうかの分かれ目になったりもするそうです。

そこで、それを家庭で補うべく、近所の公園を利用してお父さん・お母さんが教えてみてはいかがでしょうか。また、近所で面倒見のよいお兄さんなどがいたら頼んでみるのもよいでしょう。

**お子さんにとって苦手を克服できたという体験は、その後の人生の大きな自信になります。**

運動はその成果が分かりやすいだけに、「全然できない」と決め付けず、ぜひ“成功体験”をさせてあげられるよう、ご両親が支援してあげましょう。

もし鉄棒や跳び箱ができなくても、運動は他にもたくさんあります。

例えば、「長距離なら走れる」「相撲なら頑張れる」というふうに、何か一つだけでも得意な運動を見つけることができれば、お子さんの自信になります。

もちろん、スポーツがどうしても苦手なら、それ以外の分野で「工作」でも、「絵」や「作文」でも、自信が持てる領域を見つけることができれば、それで十分お子さんは自信を持てるはずですよ。

**お子さんが“コンプレックスを持つ”ことは必ずしも悪いことではありません。むしろ、コンプレックスを克服するための努力が、思いがけない成功を生み出すことを私達はしばしば経験します。**

仮に鉄棒や跳び箱ができなくても、「あなたには○○があるじゃない！」と言えるものをお子さんと一緒に見つけられれば、それはとてもいいことですね。

