

目次

はじめに 2

1章 もともと運動音痴の子どもなんていない

- | | |
|-----------------------------|----|
| ① 運動・スポーツについて知っておきたいこと | 10 |
| ② 「決めつけ」が子どもの能力を奪う | 18 |
| ③ 「スポーツしているから大丈夫」は大丈夫じゃない!? | 22 |
| ④ 運動神経を伸ばそう! | 27 |

2章 親が子どもにできること

- ① 子どもへの接し方 | 34
- ② 運動神経が伸びる接し方 | 42
- ③ 運動・スポーツの教え方 | 48
- ④ 良い先生と出会うために | 55

3章 運動音痴もこれで解決

- ① コーディネーション7つの能力 | 66
- ② コーディネーション能力を伸ばす運動遊び | 72
- ③ 体幹を育てよう | 79
- ④ 親子で遊ぶコツ | 82

4章 子どもがスポーツから学べること

① スポーツがある生き方

90

② 知ること

97

③ 考えること

104

④ ツールとしてのスポーツ

109

おわりに

113