

# あたまにもからだに良い運動プログラム

- ▶ 子どもは、運動自体に運動する動機を持つようになるため、積極的により主体的になります。

練習主体の運動指導！！

## 外発的動機

- ・ 勝ちたいから練習をする。
- ・ 褒められたい。
- ・ 他の子より上手になりたい。

## 内発的動機

- ・ 走りたい。
- ・ 投げたい。
- ・ 運動したい。

遊び主体の運動指導！！

運動自体がやる目的に！！

脳の活性化  
ドーパミンの放出により感情を司る前頭葉が刺激され、  
集中カアップ

運動嫌いやバーンアウトの原因に！！