

<<玩大了>>

图书基本信息

书名：<<玩大了>>

13位ISBN编号：9787111415961

10位ISBN编号：7111415965

出版时间：2013-4

出版时间：机械工业出版社

作者：（日

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<玩大了>>

前言

“请再多配备些老师吧”，这是把孩子送到运动健儿式幼儿园的诸位家长的殷切期望。我所管理的幼儿园，小班(junior)以上的班级，除了体育课外，照料孩子的全部工作都由一位老师独自承担。

基本上，每个班级有35个学生。

与普通的幼儿园比起来，老师的数量确实要少得多。

然而，在我看来，这种教学方式恰恰体现了我们幼儿园的教育理念，不主张看到孩子遇到困难就立即帮忙。

否则的话，没有大人的帮忙，孩子便什么都不会。

而这却是孩子原本就应该具备的最起码的生存能力。

因此，即使明白家长们的迫切期望，幼儿园也并没有过度增加老师的配备人数。

孩子做事不上心，不定心，任性自我，总是半途而废……您在教育孩子的过程中有没有遇到诸如此类的问题呢？

您有没有在为孩子的将来担忧呢？

孩子养育得好不好，全看父母。

当今社会少子化和独生子女现象十分普遍，如今的父母有更多的时间和金钱来投入到孩子的抚育过程中。

因此，父母总是对孩子千依百顺，万事都为孩子考虑。

而体育运动能在养育孩子的过程中发挥积极的作用。

比如，在同伴式运动(buddy sports)幼儿园里，孩子们练习体操，冬天时学滑雪，通过这些体育运动，教会孩子们“有苦必然有乐”这个道理，并在运动中培养孩子们坚强的意志力。

采取运动育儿方法可以最大限度地拓展孩子的生活能力。

这一观念在幼儿园的办学实践中，得到了证实。

我自小酷爱棒球，在中学和高中时都在田径队受训。

高中时，恩师曾寄予厚望：希望我将来成为一名公立大学的老师。

此后，我便有了一个梦想：设立一所面向孩子们的运动教育中心。

为了筹集办学的资金，刚上大学才18岁的我，就创办了一家负责清洁和维修大楼的管理公司。

在这之后的1981年，我不顾周围人的反对，终于在东京世田谷区办成了一家以“运动育儿法培养身体健康、精神向上的孩子”为教学宗旨的幼儿园。

幼儿园刚成立那会儿，我从大厦租了一个房间作场地，整个幼儿园只有4名小朋友，老师也只有4位。

来访幼儿园的家长看到这样的教室和教学氛围，常常是又诧异又怀疑：“这是什么幼儿园？

也不像是幼儿园呀！

”这样闻所未闻的办学理念也吓跑了不少家长。

遇到这样的情况，说不担心幼儿园办学的将来是骗人的。

但我却坚信只要家长们理解了我的企业理念，就会愿意把孩子们送到幼儿园。

之后的日子里，最初入园的孩子家长的大学同学慕名而来，来幼儿园的孩子们也渐渐多了起来。

时间一晃30年过去了。

凭借当初成立幼儿园时对运动教育模式的摸索，如今的体育健儿式教育的办学范围已经扩展至学龄前的幼儿园孩子以及中小学生。

而我的运动教育理念和方法也得以确立与肯定。

如今，以日本关东为中心，在全国共有10家同伴式运动幼儿园。

园内的孩子仅关东的7家幼儿园就有总计1650人(截止到2010年4月)。

承蒙家长们的信任，这个数字每年都在上升。

平日里孩子们在幼儿园里做体操、学游泳、踢足球，课外活动则会有野营和滑雪等。

孩子们从中体会到运动的乐趣，也拥有了健康的身体。

<<玩大了>>

在我看来，比起健康的身体，最重要的在于运动精神。

大人们应该培养孩子具备“我能行”的精神，那么孩子们便会有积极向上的态度，眼中充满活力，脸上堆满笑容；养成即使遭遇失败挫折，仍旧不轻言放弃的坚韧意志。

正如前面所介绍的那样，不少认同这一教育理念的家长把孩子送到了我的幼儿园。

如今这个时代在孩子的教育上，家长过度宠爱已是不争的事实，这其实是不利于孩子成长的。

培养孩子的生存能力，比什么都来得重要。

因此，本书会以运动幼儿园为平台介绍这一教育理念和方法。

本书最后的第五章，收录了一些家长在家教孩子倒立、跳绳等动作的要点提示。

这有助于家长亲身体会同伴式运动幼儿园所施行的教育指导。

如果能边学边用就最好不过了。

请家长注意针对孩子不擅长的项目，给予适当的指导帮助。

根据孩子的运动水平以及所掌握的基本运动技巧，决定适宜孩子的运动量。

从幼儿时期教给孩子正确的运动技巧尤为关键，因此，请家长们多加注意。

最重要的是要培养孩子具备“我能行”的精神。

如能通过这本书把这一理念传达给更多人，我将深感荣幸。

<<玩大了>>

作者简介

作者：（日本）铃木威 译者：陆青

<<玩大了>>

书籍目录

前言第1章 为什么让孩子从小做运动1.1 三点倒立、跳箱子、单杠卷身上孩子们全做到了1.2 “没有做不到的孩子”的运动教育法1.3 运动的世界一目了然1.4 为何如今的孩子体力不佳1.5 让孩子体会“我能行”的乐趣1.6 如何练就孩子的胆量呢？
1.7 三岁小儿也能一天学会滑雪1.8 为孩子制定阶段性目标1.9 锲而不舍，坚持不懈1.10 不要灌输给孩子平均主义1.11 运动教会孩子“战胜自我”1.12 环湖跑，登富士山1.13 增长见闻发掘孩子的才能1.14 家长的兴趣不要强加给孩子1.15 人生路上各有各的精彩1.16 buddy既是伙伴也是搭档1.17 运动中结交知心好友第2章 培养孩子的生活能力2.1 体验田园插秧2.2 无法亲近土地的现代孩子2.3 孩子任性是父母宠出来的2.4 父母要适时地推孩子一把2.5 让孩子坚持不懈的秘诀2.6 让孩子体会运动的乐趣2.7 成为体制外保育设施原因2.8 教孩子爱惜公用资源2.9 培养孩子关心他人2.10 向孩子传达“谢谢”的真正含义2.11 过度宠爱不利于孩子成长2.12 没法适应环境变化的孩子2.13 孩子如厕也是个大问题2.14 物资匮乏年代的智慧2.15 逆境中锻炼孩子的生活能力2.16 幼儿园为什么不装游乐设施2.17 家长不能贪图轻松省事2.18 好幼儿园和好家长2.19 擅于扮黑脸的好爸爸2.20 发怒与训斥大不相同2.21 记得适时地鼓励孩子2.22 提高孩子生活能力的秘诀家长的心声：孩子上小学的真实体验第3章 培养孩子的交流能力3.1 让孩子在大舞台一展身手3.2 团队运动不可欠缺的交流能力3.3 体验用语言联系彼此3.4 教育从离开尿布后开始3.5 亲子对话中激发孩子的干劲3.6 该放手时放手，该出手时出手3.7 伙伴们齐心协力的默契3.8 磨炼五感尤为重要3.9 发挥孩子的想象力3.10 学会自我表现和自我抑制3.11 孩子吵架家长别插手3.12 学会换位思考3.13 不要怕孩子受伤3.14 避免遇险受伤的守则3.15 何时开始遵守规范3.16 运动促进亲子交流3.17 父亲所应承担的责任第4章 培养才能出众的孩子4.1 发挥孩子无限的可能性4.2 在背后推孩子一把4.3 如何提高孩子的集中力4.4 让孩子体验当英雄的滋味4.5 让孩子坦然面对失败4.6 真正英雄的过人之处4.7 如何发挥自己的实力4.8 不要夺去孩子的挑战精神4.9 早出生的孩子先天不足吗？
4.10 以长远的眼光看待孩子的成长4.11 按学年划分是否妥当4.12 为什么要严格教育孩子4.13 如果孩子轻言放弃的话4.14 传说中反败为胜的队伍毕业生的心声：教我们“力争第一”第五章 同伴式“亲子运动指南”5.1 搭拱桥一：从躺姿开始做5.2 搭拱桥二：从站姿开始做5.3 手推车5.4 三点倒立5.5 靠墙倒立一：面对墙壁式5.6 靠墙倒立二：背对墙壁式5.7 单杠前翻5.8 单杠悬垂5.9 单杠支撑前翻5.10 单杠卷身上5.11 跳绳5.12 跑步姿势结语

<<玩大了>>

章节摘录

不要灌输给孩子平均主义出于平等主义的观点，孩子们在运动会赛跑时不计较名次，手牵手一起到终点线。

近来这种观念已极其普遍。

有人认为：“输了比赛的孩子太可怜了。”

“这就是校园暴力的原因。”

“这么说看似有理。”

但如果盲目接受这种教育，等孩子进入竞争激烈的社会时，便会无所适从。

一旦出入社会，同龄孩子的水平高低自然分得一清二楚。

一味向孩子们灌输这种平均主义的观点，到头来，孩子们是否真的能顶住与现实的差异呢？

通过经历这些胜负输赢，孩子们在获胜时体验那份喜悦，失败时感受后悔悲伤的情绪。

之后，正是战胜克服那些后悔悲伤的情绪，从中得到成长，等到长大成人面对残酷的社会时，不论是心情郁闷还是遇到失败挫折，都能恢复过来。

赛跑和接力赛时最重要的是努力争取名次，确定自己的目标。

此外，在教育孩子替名次靠后的伙伴加油鼓劲的同时，一定要教会孩子如何才能成功，如何才能让步伐迈得更快。

各个buddy幼儿园都张榜将马拉松比赛的名次和足球比赛的得分情况公布在入口处。

让孩子们有意识地了解自己的排名。

清楚了解自己处于第几名的位置后，孩子们就会抱定目标：“向更高的目标前进”，“加油！

再加一把劲儿”。

人与人出生的日子各不相同，成长的环境也不尽相同，喜爱的食物也因人而异。

在体型上，高矮胖瘦也各不相同。

所以有胜有败实在是再自然不过的事情，胜败乃兵家常事，不必刻意地掩藏这些。

让孩子体会运动的乐趣如何让孩子们体会到“运动的乐趣”呢？

最好的方法就是教孩子提高运动水平的方法。

让运动长进的方法之一就是，让孩子们从小就见识何为“高水平”，何为“真本事”。

比如，在buddy丰州幼儿园，带领日本体操界时隔二十八年后在雅典奥林匹克运动会夺金的体操代表队主将米田功老师在放学后教孩子们体操。

对孩子们来说，能近距离观看金牌得主的体操技巧，并得到专业的指导是绝佳的学习体验。

另外，孩子们在幼儿期观察学习的能力非常之高，就算是观看视频也能收获很好的效果。

如今任谁都有能观赏到高水平表演的机会，比方说职业足球比赛或者奥运会的各项赛事都可以在电视上观看。

通过观看视频，孩子们就会模仿动作，学习技巧，并在头脑中留下影像。

孩子们记住那些鲜明的影像，下一步就是自己动手实践。

对孩子们而言，视频本来就是更易于理解和把握的最佳学习手段。

观看视频能够让孩子们学习和吸收其中的知识和技巧。

培养孩子关心他人当时，学校还是二层的木结构建筑，只是稍微用些钢筋做加固。

每班约有60个学生。

老师把学生分成约八人一组，分组授课。

虽然只有一个老师，但并没有造成学习上的不便。

可能是因为老师十分擅长和学生们交朋友的关系。

令人影响深刻的是即便考试得了满分，家校联系本上也得不到满分5分。

因为就算自己的得分是100分，8人小组的平均得分只有四十分的话，总评分就是七十分左右了。

为了提高自己这组的平均分，小组里成绩好的孩子会主动帮助学习不得法的孩子。

幼年时的这种经验使我萌生了“相互鼓励相互关心”的同伴式教育理念。

让学习好的孩子看到学习不得法的孩子困难，有意识地培养孩子关心他人，同伴间互相帮助。

<<玩大了>>

因此，在buddy幼儿园，单杠卷身上虽然是个人项目，但只要有一个孩子不会做，所有的孩子都会为他加油鼓劲。

从前，一家想要报道幼儿园的杂志来取材时，记者曾这样问孩子：“为什么要替其他人加油呢？”

那孩子不假思索地答道：“因为有根透明的丝带把我们连在一起呀。

”强者应该帮助弱者。

当今社会中，正是由于舍弃这个基本的道理，才导致等级差别和各种不良的影响。

如果能把这个做人的道理根植在孩子们的心中，我将倍感欣慰。

现今社会物质日益丰富，在家中帮忙、兄弟姐妹之间分担家务的机会日益越少。

家里人几乎很少看见父亲辛勤工作的样子。

即便是在学校，负责扫除值日的次数也越来越少，如今大多学校都把清洁工作委托给专业人员来做。

实际上，孩子能给朋友、老师和家长做帮手的场合也日益减少。

因此，在buddy幼儿园，我们鼓励大班孩子见到小小班的孩子遇到困难时就积极出手帮忙。

比方说，课外活动时包含孩子关心帮助他人的内容，让最年长的大班和最年幼的小小班孩子们手拉手一起跑步。

遇到那些对未满两岁到三岁的小小班孩子来说很高的台阶，要是勉强跟着大班孩子很容易跌倒。

这就需要大班孩子多为小小班的弟弟妹妹们考虑，放慢自己的脚步，带着他们小心地上台阶。

这其中，还有大班孩子背着小小班的孩子上台阶的。

懂得体恤照顾低年级的孩子，自然也就萌生了对他人的关怀之心。

向孩子传达“谢谢”的真正含义教育孩子应当把理解“谢谢”的真正含义放在十分紧要的位置。

在buddy，我们教导孩子在接受老师指导和得到别人帮助的时候要心怀感恩的道理。

但是，这样的“谢谢”多少曲解了它本身的含义。

需要向人表达谢意的时候，做母亲的一定会对孩子说：“说谢谢了吗？”

”于是孩子就会听妈妈的话，跟着道声“谢谢”，这样做虽然能对他人表示感谢，但恐怕孩子们并不理解一句“谢谢”其中真正的含义。

即便告诉孩子这是“表达感谢之情”，“传递自己的真心”诸如此类抽象的说明，孩子们也无法真正理解其中的意义。

比起这些空泛解释，倒不如这样告诉孩子们：所谓“谢谢”的意思就是“自己要努力成为一个能够为人感谢的人”，或许这样说孩子反而更容易理解其中的意思。

当遇到别的孩子有困难就出手帮忙，当见到其他孩子哭泣的时候就出言鼓励。

因为自己有过帮助他人的经验，当自己哭泣有难的时候，就能真正地理解“谢谢”的含义。

出于礼节或形式上而说出来的“谢谢”，失去了感谢理应有的真情实感并无法包含人们的真心。

而最重要的是向孩子们传达“谢谢”的更为根本的含义。

提高孩子生活能力的秘诀奖励孩子甜蜜的“糖果”对于提升孩子的才能很有帮助。

例如，现在就读于世田谷园的下栗大和君。

中班的时候对足球产生兴趣，由此开始练习踢球。

八月份的时候，他连颠球五次都做不到。

尽管如此，我仍旧鼓励他好好踢球，到大班的时候他已经能双脚交替颠球302次了。

一下子就打破了幼儿园原来105次的记录。

表扬孩子的关键在于表扬方式和时机。

当时我们就这样鼓励下栗君，“能连续颠球五次很厉害嘛！”

那下次要是能颠球30次的话就更棒了。

”像这种方式的表扬同时还为他指出了新的目标，激发了孩子的进取心。

寻找恰当的时机就是表扬孩子的时候选准合适的时间地点，这样就能助推孩子的进步与成长。

孩子们听到表扬时，坦诚地表现出自己的喜悦。

如果知道自己获得很高的评价，就会再接再厉加倍努力。

这里要注意的一点是，表扬孩子时切忌同别人作比较，应当强调孩子自身得到了怎样的成长。

此外，不要用单一的言语来表达对孩子的鼓励和赞赏，而要发自内心的，用具体生动的语言来表达自

<<玩大了>>

己“认可、赞扬、鼓励”的情感。

当然，这并不是说随意就表扬孩子。

过分的夸奖反而不利于孩子的成长，需要适时地给予孩子批评教育。

也就是说，养育孩子既不能一味和蔼可亲，也不能一直严厉教训。

两者都有其必要，缺一不可。

所以说，教育孩子的关键在于懂得平衡糖果（乐趣和表扬）和鞭子（威严和训斥）的艺术。

孩子有错的时候，请家长认真地指出，好好地训斥。

相反，孩子懂得礼貌地打招呼，达成目标的时候，也请大声地赞扬孩子。

糖果和鞭子两者有张有弛，孩子才能得到很多的成长。

家长如能善加引导，等孩子长大以后，即便受挫，人生也不会因此一蹶不振，而会越挫越勇更加坚强

。即便失败，也能同弹簧一样在压力过后跳得更高。

培养孩子心怀梦想和远大目标，并为之努力拼搏。

这就是对孩子生活能力的提升。

<<玩大了>>

后记

6月1日是Buddy幼儿园的生日。

托各位家长和老师们的福，今年(2010年)6月，Buddy顺利地迎来了成立30周年纪念。受少子化的影响，许多幼儿园门庭冷落，Buddy幼儿园能够发展到今时今日实在令人欣喜。

Buddy幼儿园的毕业生们，在离开幼儿园之后又有怎样的发展呢？

孩子们曾体验过各种各样的运动，最后又结出了怎样的果实呢？

我总括办学30年来的经验，并追踪了毕业生的实际情况。

去年调查时，包括历史最为悠久的世田谷园在内的全部毕业生中，小学五年级以上的共有816人。这其中，有包括在本书写有一篇心得的三浦雄介君(现就读于日本大学)，以及高中校际联赛时便获得大奖、日本网球界的明日之星会田翔君(现就读于庆应私立大学)等共计14名全国大赛获胜者。

全国大赛的参赛者，包括前面所说的14名优胜者在内，总共有52名。

此外，东京都的前8强和都县大赛的获奖人数已扩大到159位。

也就是说，816人中每6个人就有1个人曾有过在都县级以上问鼎的“英雄体验”。

这还只是调查报告显示的人数，相信实际上还有更多的孩子们有过这般美好的经验和出色的表现。

另外，除了幼儿园毕业生，还有进入小学后加入Buddy俱乐部的孩子们没有统计在内，事实上应该还有更多的出身Buddy的孩子们活跃在各个领域。

今年9月末上，闯入U-17女子世界杯决赛，巾帼不让须眉的日本女子代表队中，和田柰央子和村松智子两人都出身Buddy幼儿园。

被选为U-22日本代表队的丸山佑市君(明治大学)，活跃在J联赛的仙台VEGLTA队的奥梵博亮君，以及五人制足球日本女子代表队队员横山村子，大家都是出身Buddy。

除了足球队以外，还有Buddy田径队、体操队、滑雪队等都在全国水平的大赛上取得佳绩。活跃在各个运动领域的毕业生更是数不胜数。

您也许会问：为什么那么重视这些成绩呢？

因为这是“幼儿期开始就让孩子做运动”的教育理念的实践成果。

如今社会上的育儿法、指导法各色各样。

追踪孩子最终的发展和成长状况，作为实践教育方法中的一环，显得尤为重要。

而守护孩子未来的成长，为他们加油鼓劲不正是教育者、指导者应该做的吗？

这对于我来说也是无比快乐的事情。

关注孩子们未来的成长，结交的伙伴圈子，在我看来，这份乐趣是千金难买的珍贵礼物。

在Buddy幼儿园，孩子们全都穿着蓝色校服来上幼儿园。

选用蓝色作为主打色的灵感来源于我在1964年的东京奥林匹克运动会上看见的那片蓝天。

我有一个梦想，梦想有朝一日Buddy出身的孩子可以在奥林匹克的舞台上为日本升起国旗。

现在看来，实现梦想的那一天越来越近了。

不仅是Buddy幼儿园的孩子们，所有的孩子都有无限的可能性。

终有一天他们的才能会像花骨朵儿般得以绽放，我正是满怀着这份期待走过了这30年。

而孩子们的将来对于我，对于老师、家长以及社会大众来说都是宝贵的财富。

最后，谨对所有为本书付出辛勤劳动的人们表示衷心的感谢。

感谢各位家长，感谢各位老师，更要感谢孩子们。

这本书同样也记录着孩子的成长轨迹。

正如Buddy幼儿园在历史上留下了足迹一般，孩子们也正在自己的人生旅途上印下精彩的足迹。

铃木威 2010年10月

<<玩大了>>

编辑推荐

《玩大了:运动是孩子最好的教养》编辑推荐：在体育运动中，和伙伴成为知心朋友，同喜同悲，同甘共苦，相互切磋，这一过程十分重要。

只有让孩子们把握运动能力和体力的限度，挑战自身极限，战胜恐惧心理，激发孩子挑战的热情，才能锻炼胆力。

运动带给孩子的绝不仅是健康的体魄，还有强大的内心。

胜负输赢留给孩子的不只是喜悦或悲伤，还教会他们踏踏实实地下工夫练就真本领。

只有培养孩子站在更大的舞台上也能表现自如的自信和勇气，才能成就孩子的英雄气魄。

<<玩大了>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>