



秘密のかけ声「オノマトペ」ってニャンだ???

今回は、「オノマトペ」って秘密のかけ声を紹介するニャ。
子どもたちにかける言葉によって、行動が一変する不思議な「オノマトペ」。
身体を柔らかくしたい時には、私のまねをして「ニャ〜〜！」と言いながら体を曲げると、
普段より柔らかくなるのだニャ！！。
だから、猫の私はいつも身体が柔らかいのかニャ？一度試してみてね〜！！！！



もともと「オノマトペ」って「擬音語」「擬態語」のことなんだそうニャ。

「擬音語」は動物の声や物音をまねて言葉に表したもので、「擬態語」は人や物事のように言葉を表したものだニャ。

例えば、「キャッ、キャッ」とか「バーン」、「ワクワク」「ポン」「ギュッ」など、身体の動きと一緒に口から出てくるかけ声などがあるニャ。

こういうかけ声を、脳と身体にプラスに働くようにすると、想像以上に気持ちをアップさせたり、苦手意識を克服する事ができるそうニャ。

☆普段にも使えそう！

普段から使えそうな「オノマトペ」を探してみると、料理で野菜を千切りしたい時は、「トン、トン、トン、トン」とリズム良く言いながら切ると、細かくラクに切れるそうニャ。

パラパラ炒飯を作る時は、「サッ、サッ、サッ」と素早くご飯を炒めるといいようニャ。「サ」の次の小さな「ッ」がポイントのようニャ。

大根おろしは、「ザッ、ザッ、ザッ」と言いながらおろすと、早くラクにおろせるそうニャ。

☆リラックス効果を試そう！

最近、ストレスがたまる人が増えていると聞いているニャ。猫の私にはわからない事だニャ。

そこで、リラックスする「オノマトペ」として、こんなものはどうだろう。

イラッとした時は「スーッ」と3秒息を吸い、「グッ」と言って息を2秒止める、「ハーッ」と15秒ほどかけてゆっくり息を吐き出すと冷静になるのだニャ。

ツライ肩こりを解消するには、

「ギュッ」と言いながら、思い切り力を入れて肩をすぼめ、次に「パッ」と言って脱力。これを何度かやると楽になるようだ。できるだけ声を出してやってみてニャ。

自然な笑顔を上手に作りたい時は、「ニーッ」という「オノマトペ」で、カメラを向けられたら「パッチリ、ニーッ」がいいらしい。

☆子どもたちにも「オノマトペ」！

跳び箱を教える時、①助走で、②踏切で、③飛び越える時、④着地でのリズムを「サーッ、タン、パッ、トンでいこう」と説明して、楽しみながらやってみよう！！

縄跳びでも、口で「ヒュンッ、ヒュンッ」と言いながらやるとうまくいくみたいだニャ。二重跳びは「ヒュヒュンッ、ヒュヒュンッ」でイメージする。

逆上がりも大丈夫。「ギュッ、ピタッ、クルン」でOK！「ギュッ」で肘を曲げて鉄棒を握り、勢いつけて「ピタッ」でへそを鉄棒に付け「クルン」で回る。一緒に声をかけながら繰り返しやってみるときっとできるようになるニャ。

できた時は、「ヤッタネ！」と褒めることを忘れないでニャ〜。

まだまだやる気を出す「オノマトペ」はたくさんあるので、自分で「オノマトペ」を探して、ここの一番という時にポジティブ思考で乗りきってみてニャ〜。

<参考図書>

脳と体の動きが一変する、秘密の「かけ声」
青春出版社 藤野良孝 著



★★★ヤッタネ！ おめでとう！！★★★

第29回ひらがな・かきかたコンクール・ダイヤモンド賞受賞者 3名

小四・松沼 咲南さん、小三・野口 詢真くん、小二・はすみ ゆのさん



株式会社スター・チャイルド

<http://www.beesclub.jp>