



運動あそび通信

ほっぷ すてっぷ やっぷ〜 (職員向け) vol.3



平成 28 年 12 月発行 養父市教育委員会 こども育成課 養父市広谷 250-1 電話 664-0315

運動遊びのねらい

- ◇ 友だちと関わりながら遊ぶ
- ◇ 楽しく体を動かすことが好きになる
- ◇ 「できなかったこと」が「できた！」に変わり、達成感・満足感を味わうことです。



《 今回の特集 》



- ☆ 「朝イチ運動各施設の取り組み」ホームページに掲載！
- ☆ 運動あそび通信 (保護者向け) に掲載した靴選び 追記
- ☆ 冬におすすめの朝イチ運動・遊びなど
- ☆ ご確認いただきたいこと



各施設の「朝イチ運動の取り組み」をホームページに掲載！

朝イチ運動の見学をさせていただきたく、各施設を巡回中です。それに伴い、訪問をさせていただきました施設に於かれましては、お忙しい時間にも関わらず、ご対応いただき、本当にありがとうございました。各施設の取り組みは、ホームページでご紹介させていただいておりますので、是非ご覧ください。

養父市ホームページ 「幼児期における運動遊び事業／各こども園の取り組み」

[養父市ホームページ](#) → [子育て情報](#) → [教育・環境](#) → [幼児期における運動遊び事業](#) → [各こども園の取り組み](#)

<http://www.city.yabu.hyogo.jp/8765.htm>

保護者向け 運動遊び通信の「靴選び」に関する追記



保護者向け通信では、「幼児期の靴選びで、人生の走行が決まるのですよ」と、簡潔に掲載させていただいたのですが、「どうしてそう言えるのか」をもっと詳しく追記しておきます。

子どもは、頭でっかち、短足、つま先は体の外側を向いているのが特徴です。大人と子どもの足の骨をレントゲンで比較してみると、子どもは土踏まずも無く、骨接ぎの軟骨が長いので、骨同士が離れているように見えるのがわかります。6歳〜8歳頃までの足は未完成で、「かかとが小さい」「やわらかい」と不安定です。だからこそ、いかに外的環境や成長要因が骨格に影響を及ぼすかがご理解いただけるかと思えます。

ただし、変化しやすいということは、早い時期に改善すると良い状態に持っていけることも可能ですので、「運動遊び」での改善・予防法もお伝えします。

靴が合っている子・いない子の見分け方 子どもの走っている姿を観察！



改善・予防法



- ◇ 足指じゃんけん
- ◇ 裸足での縄渡り、平均台渡り
- ◇ つま先立ち歩き
- 鼻緒のある履物を履く
- O5 本指ソックスを履く、など

靴の合っている子は、しっかり踏み込めるので、体を傾け、上半身を押し出し走っている。そのため、短距離走でも自己記録更新！になりやすい。

靴の合っていない子は、大きすぎる靴ならば、履いても足が固定されていないので靴が脱げます。その後、足が成長して、靴が足にピッタリ合うようになったとしても、脳には「靴が脱げないように走る」走り方が記憶されているため、無意識に上体は起き、膝から足を上げるような走り方になっていることが多い。小さい靴の場合は、骨がやわらかい子どもにとっては、気がつきにくい。骨も変形してその靴に合う形になろうとするので、「外反母趾」「内反小趾」になりやすい。



35歳

6歳児

2歳児

年間での足のサイズの変化

- 【0〜2歳児】約1.5 ~ 2.0cm
- 【2〜3歳児】約1.2 ~ 1.4cm
- 【4〜12歳児】約0.8 ~ 1.0cm

【参考文献】エール株式会社



再度ご確認ください！

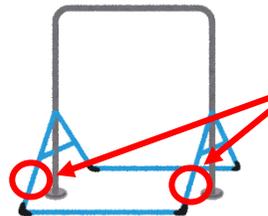
「遊ぶ」ことで、道具も年間通して使用されておられることと思います。事故防止のためにも、下記の項目をいま一度、ご確認ください。遊びをはじめる前に、防ぐことができる危険要素は、最初に取り除くようにしましょう。

担任保育教諭・子どもに関すること

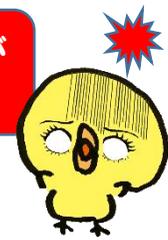
- 運動が、できる服装に着替える
- スモック・エプロンは脱ぐ
- 名札は、はずす
- 長い髪は束ねる

道具に関すること

- 室内鉄棒のネジが緩んでいないか
- 怪我につながるような物は、部屋から移動させておく



このあたりのネジが特に緩みやすい



しっぽ取り遊び

少人数クラスのための

右記の「しっぽ取りリレー」のようなトラックを使用したチーム戦ではなく、従来の「しっぽ取り」に、「おかわりしっぽ」を用意し、取られたら「おかわりしっぽ」を付け、どんどんしっぽを取っていく。タイムアウトで一番多くのしっぽを取った人が勝ち、となります。

冬におすすめの朝イチ運動

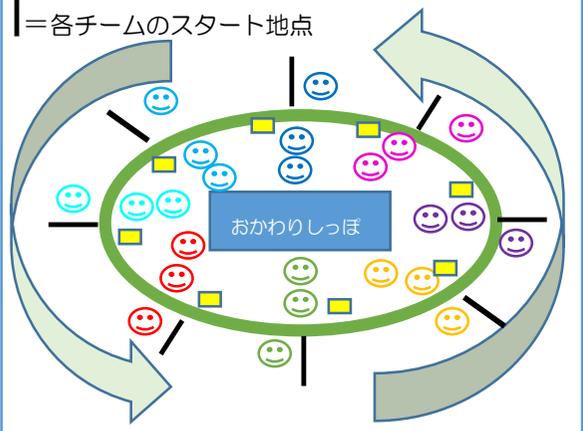


【使用遊具・器具】

たすき・籠 など

【活動内容】

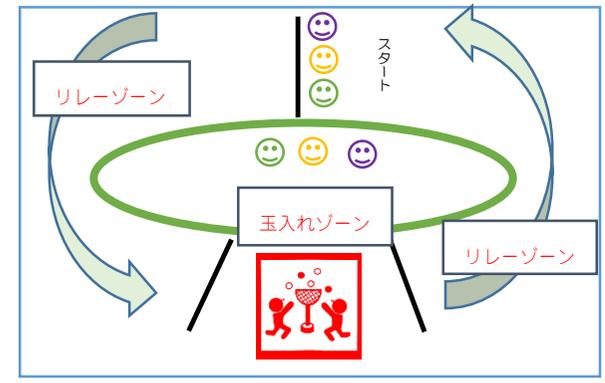
- ① 2～3名で1チーム組み、しっぽを取り合うゲーム。
⇒活動量を確保するため、できるだけ少人数で組む。
- ② 「よ～い、ドン！」で、トラックを同方向に走り、自分より前のチームのしっぽを狙う。
⇒同方向にしか走ってはいけない。
- ③ 第1走者がしっぽを取られたら、トラック内に入り、第2走者にタッチ交代。また第2走者が取られたら、第3走者にタッチ交代。
- ④ チームメンバーは、トラックの内側で応援しながら自分の順番を待つ。
- ⑤ タッチ交代をしたら、次に走る順番がくるまでにトラック中央にある「おかわりしっぽ」を取りに行く。
⇒タイムアウトになるまで、チーム戦で「しっぽ取りリレー」をする感じ。
- ⑥ 最後、一番多くしっぽを取ったチームが勝ち！



■ = しっぽ入れの籠（取ったしっぽを入れる）

☆しっぽを取っても取っていなくても、1周で交代するか、もしくは、しっぽを取られたり取ったりするまで次に交代しないかは、各施設でルールを展開してみてください。

【見学求ム】上記の遊びは、指導員が研修会から持ち帰ったものです。実際に試みたいので、是非この遊びを見学させてくださる園を募集します！ご協力お願い申し上げます。



玉入れリレー



【使用遊具・器具】

紅白玉入れ競技の玉・籠 など

【活動内容】

- ① 3名程度で1チーム組む。
⇒活動量を確保するため、少人数で組む。
- ② 玉入れゾーンに入ったら、籠に玉が入るまで投げる。1球入ったら、リレーを再会し、どのチームが一番早くゴールするかを競う遊び。