



# 運動あそび通信 (職員向け) 第2号

平成 29 年 8 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

巡回訪問運動遊びで、いくつか担任の先生方にご質問いただいた事項をお知らせします。

運動遊びの時は、「<sup>はだし</sup>裸足」がいいのか、<sup>くつ</sup>「靴を履く」方がいいのか。



どちらが良いも悪いもありません。それは、「ねらい」によって判断してください。

「裸足」で運動することは、多くの意見が、足の裏に刺激をあたえ、健康にいいと考えておられると思います。

「運動靴」を履いて運動することは、足首や足の指を守るため、また、怪我防止のために、などと考えておられると思います。

上記を踏まえて考えるならば、長縄跳びをフローリングの遊戯室で遊ぶと、思いきりジャンプする園児である場合、着地にもかなりの負担が足首にかかることが想定されるので、上履きをお勧めします。

その他、走る、登り棒、固定遊具で遊ぶ場合は、保育設定や「ねらい」に沿って検討されたいかと思えます。

## 運動遊びは、プール前？ プール後？ どっち？

幼児にとって、「運動遊び」の後に「プール」に入ることは、運動のやり過ぎだ！・・・ということはありませんが、子どもの集中力は途切れてしまうかもしれません。水中運動は、8メッツに相当します。がっつりプールで遊ぶならば、運動遊びを準備運動程度とし、運動遊び後のプールならば、水浴び程度にされるといいかもしれませんね。

※メッツに関しては、裏面をご覧ください。

## 水遊びが好き！！ になる導入遊び



### 水遊びが嫌いな理由

- ◆目・鼻・口などに水が入るのがイヤ！
- ◆息ができないのがこわい！
- ◆浮遊感を楽しめない！

理由もその度合いも様々ですが、どの子にも共通しているのは、水に対して何らかの怖い思いをしたことがあるということです。

ただ、水が怖いということは何も悪いことではなく、むしろ水への恐怖心は、自衛することを学びます。

### 《布団圧縮袋プール》

使わなくなった布団圧縮袋に水を入れて密封し、水着で寝転がったり歩いたりして浮遊感を体験します。実際に水に触れる事がないため、水遊びが苦手な子でも楽しめます。先生が泳ぐ真似をしてみれば、みんな興味津々で泳いでみたくなるので、自発的に「水の中で遊んでみたい！」と思うようになります。

### 《シャワーホースを使った遊び》

シャワーやホースを使った遊びを存分に楽しんで、心と身体をほぐす事を優先しましょう。

- ◆水のハードルを跨ぐ
- ◆水のトンネルをくぐる
- ◆水のゴールテープを切る
- ◆水溜りを作って飛び越える

### 《陸上の遊びを水中で行う》

水に慣れてきたらよいよ入水です。入水後にいきなり顔をつけたりせず、浅い場所での遊びから徐々に水深を深くしていきます。

- ◆しっぽ取りを水面に浮かんでいる輪っか取りにする
- ◆リレー遊びや触れ合い遊び ほか

ルールはそのままでも、水中で行うだけで楽しさは倍増です。水への恐怖心よりも楽しさが勝ること、とどんどん水慣れしていきます。怖がる子に対して、「先生がついているから大丈夫！」と誤魔化さず、怖い気持ちに向きあっていることを認めてあげることが大切です。



【メッツ】身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位。

**「平均台」と「ボール」遊び** ~心に留めておくこと~  
 「ボール遊び」や「平均台」は、小さな子供にとっては大変難しい遊びです。大切なのは、いろいろな動きを何度も繰り返して行うことです。小さな「できた」を繰り返すことで成功体験が増え、自信がつき、「自立心」「自己肯定感」「考える力」が育ちます。ぜひ、繰り返し遊ばれることをお勧めします。

日ごろから体を動かすことは、  
 活動し続ける力(持久力)を高めることにもつながる  
 ~幼児期運動指針 文部科学省より~



## 体幹を鍛えたい

体幹が育っていないと...

- ◆平均台を渡るのもフラフラ
- ◆ボールを蹴ったり、走ったりするのもぎこちない
- ◆椅子にきちんと座れない
- ◆じっとしてられない

体幹は、体を支え、バランスをとる最も大事なもので、上記のような子が多くなってきたということは、体を支える力やバランスをとる力が弱い子が多くなってきた、ということです。体幹を育てるにあたり、幼児期においては、体幹を「鍛える」のではなく、**楽しい遊びの中で体幹が「自然と養われていく」ことが大切**です。

1. 走る
2. 転がる
3. ぶら下がる
4. 跳びはねる
5. 渡る

### おすすめの遊び

### 《折り返しケンケンリレー》

おすすめは跳躍系

マットの上をケンケンで進み、端まで行ったら反対の足でケンケンしながら戻り、次の人へとリレーしていきます。ケンケンに慣れてきたら、横向きケンケン、回転(くるくるケンケン)などに発展して遊びましょう。

折り返しで行わない場合は、マットの色が変わったら反対の足にするなどして、両方の足でケンケンを行うようにしましょう。**ポイントは「左右対称に行う」**ことです。

得意な方ばかりではなく苦手な方も行うことで体の力みが取れ、**体幹を鍛えるのにより高い効果が得られます。**

### ★こ・え・か・け・ポイント★

なかには、苦手な方ではやりづらいので、無意識に得意な方ばかりでやってしまう子も見られます。**「ごまかしている」のではなく、「やりづらいから得意な足でやろう」と上手に対応している**ので、「反対の方もちゃんとする！」などと細かく指摘をせずに、間違っていたとしても本人が満足して活動している時は、存分に認めてあげましょう。そのうえで、上手に出来ている子を全員の前で褒めるなどしながら「そういうことか！」と本人が気づけるように関わっててくださいね。