

# 運動あそび 職員向け通信 VOL.1

令和元年 7 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

## 【第1・2回目の遊びの効果とねらい】

★全ての遊びの基本! 動物模倣★・・・**クマ歩き**→支持力を育て、「跳び箱開脚跳び」や「鉄棒前回り、逆上がり」に必要な力を育てます。



**カンガルー跳び**→跳躍力を「縄跳び」や「跳び箱開脚跳び」に必要な力を育てます。

前かがみになれない!! 「鉄棒あるある」がなくなる?



これぞ、魔法の遊び!



**回転遊び**→先生がエビぞりになって子どもたちが宙返りした「ジェットコースター」遊び。遊び込むことで、回転感覚やバランス感覚を育てるだけでなく、地面から足が離れて、さらに1回転する、という**非日常的な動き**をするため、遊びに慣れていくうちに、経験によって恐怖感が最小限に抑えられていきます。そして、**何よりも楽しい!**だから、鉄棒あるある「前回りの時に、怖くて前かがみになれない・・・」という場面に出くわすことが少なくなります!!! 先生たちも、腹筋が割れるかも!? (笑) ただし、腰痛の方はご注意ください。ほかの方にやってもらいましょう。ぜひ、親子でも遊んで欲しいので、保護者参観日でもお伝えくださいね!

全ての遊びには、動機付けがあったほうがいい。 動機付けの遊びを入れることで、次の遊びに入りやすい。

例えば「短縄跳び」なら、下記のような動機付けから入り、順序立てて力を育て、最終目標が達成しやすいよう遊ぼう!  
★**カンガルー跳び** → **縄に慣れる**→ **グーパー跳び**→ **グーパー跳び・ジグザグ跳び**→ **長縄跳び**→ **短縄跳び**

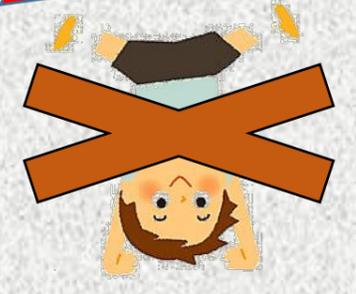
## 跳び箱ジャンプ「やっほ〜!」

跳び箱の上に登って、「やっほ〜!」と叫び、ジャンプする遊び。「跳び箱開脚跳び」の動機付けです。  
**片足クマさん、カエルの足打ち**も、動機付けです。**手をついたまま両足を地面から離す遊び**。これらを遊びこむことで、手をついたまま両足を開いてジャンプする、という協応の動きがやりやすくなります。  
ただし、高いところから飛び降りるならば、3歳頃までは高さ30cm(跳び箱1段)程度を上限としましょう。また、大切なのは、片足ではなく、両足をそろえて着地することです。

幼児期に倒立はNG!

力が育ってきたら、倒立に挑戦しようとする子どもたちがでてくるかもしれませんが・・・  
**幼児期の倒立は、NG!!!**

幼児期の骨は、水分がとても多く、3歳児にいたっては、約70%が水分です。



幼児期の骨は柔らかく骨折をしにくい分、強い刺激はひざや肩の関節へのダメージになり、変形してしまうことにつながりかねません。この時期には、それらが気がつかなくても、「あれ?この子、O脚?」や、「ちょっと、ここの骨が出てるよね?」など、成長するにつれ、のちに気がつくことが出てくるかもしれません。そのため文部科学省は「けがの防止」とし、器械運動を取り入れる指導は、小学3年生以上と保健領域を決めています。

## リズムダンス月 ★気になる子にも有効★

今回は、ジャンプ系をたくさん取り入れていますので、最終目標「短縄跳び」に必要な動きやリズムを音楽に合わせて楽しむことができます。ダンスは、コミュニケーション能力や認知能力にも有効です。

## 手押し車

年長クラス(5歳児)は、友だちとのコミュニケーションを大切にしたい遊びを取り入れています。バランス感覚、支持力、また、友だちに合やす、協力するなど、いろいろな要素が含まれています。

**運動遊び研修会にご参加いただき、ありがとうございました。**  
全5日間総計56名の先生方にご参加いただきました。  
全日研修会で、先生方と普段園で行っている遊びのことで意見交換をしました。その場での質疑応答を記載します。

## ドッジボールで遊ぶ際、「動く子」と「動かない子」の差が大きい。改善するには?

- ①コートを増やす。 ② ボールの数を増やす。 ③コートを増やす。

①、②は、説明しなくてもお分かりだと思うので、③について説明します。図のように、コートを4分割し、守るべき陣地を増やします。そうすることで、動体視力も強くなり、なおかつ、コートが狭くなればなるほど、必然的に動かなければならなくなります。まずは、広めのコートからはじめ、徐々に狭くしていくほうが、子どもたちもルールに慣れていくので、けが防止にもつながります。

【順序】  
① → ② → ③**広めのコート** → ③**のコートを徐々に狭くしていく。**  
みんなで楽しく、元気に、いろいろ展開して遊んでくださいね♪

A	B
C	D

## 【研修会・講座・イベントなどのお知らせ】

- 【7月】**
- ★～7日(日) 10:00～16:00 うちげえのアート おおや / ふるさと交流の家 いろいろ **会場**大屋町大杉
  - ★13日(土)・14日(日) ようか夏まつり 花火は14日20:00から!
  - ★19日(金) 10:30～11:30 **親子DE運動遊び** / **子育て支援センターたいよう** ☎079-663-1555
  - ★26日(金) 13:30～17:00 養父市教育研修所ダンス講座(2部構成) / 学校教育課 ☎079-664-1627
  - ★28日(日) 10:00～17:00 のびのびノビアホールフェスタ / 関宮公民館 ☎079-667-2331
- 【8月】**
- ★2日(金) 15:30～17:00 **運動遊びダンス研修会** / **こども育成課** ☎079-664-0315 **会場**広谷こども園
  - ★3日(土) 13:30～15:30 「子どもの才能の見つけ方、伸ばし方」辻井いつ子さん(ピアニスト辻井伸行さん母) / 人権・協働課 ☎079-662-7601 **会場**八鹿文化会館ホール
  - ★12日(月) 10:00～11:00 おやこダンス / 城崎国際アートセンター ☎0796-32-3888
  - ★15日(木) 夕方～ 大屋ふるさと祭り ダンスライブや和太鼓演奏など♪ 催し物がたくさん!
  - ★16日(金) 18:30～ やぶふるさと祭 催し物がたくさん! 花火は19:35から!
  - ★31日(土) せきのみやふれあいまつり 詳細未定

各園の運動遊びの様子をホームページで紹介しています。

**病児・病後児保育事業**

保護者が就労などでお子さんの病期中、及び病後に自宅で看ることが困難な場合、一時的に施設に預けることができます。預かり条件、対象児童、利用料など、詳しくは、下記実施施設へ直接連絡してください。ホームページでも確認いただけます。

**【病後児預かり実施施設】**  
たいようこども園 病後児保育室 ☎079-662-4835

**【病児預かり実施施設】 NEW!**  
養父市病児保育センターほわほわ ☎079-666-8307

※イーキューブメールでOK!※  
各施設での行事・イベント等をお知らせください。撮影にお伺いします!

【継続のお願い】研修会でもお話ししたように、継続が重要です。第3回目の巡回遊びに繋げるにも、その間、運動遊びを全くしなければ、また1から覚えなおさなければなりません。ご協力をお願いします。