

# やってみよう!

## わくわく☆

令和元年度

No. 1

NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ

見附市 こども課



# わくわくちゃれんじ通信



今年度も大矢和子コーチ(ゴーヤコーチ)と関林太郎コーチ(りんたろうコーチ)でお邪魔しました。今年度は市内全保育園・認定こども園を回りました。楽しみながら遊びの中から、走る・跳ぶなど基本動作を取り上げ、また、普段の日常生活の中にかける動きを取り入れました。そして、身体全体を大きく使ったジャンプ動作やじゃんけん、動物歩きをすることで、自分の身体をうまく使えるようになってきました。

自分の身体をうまく使えるようになってくると、道具の扱い方も上手になっていきますし、ボールを投げる、障害物を越える動作などもとても上達しています。

子どもたちは毎回楽しそうに身体を動かしていましたし、指導者側にもそのワクワク感が伝わってきました!

## ☆こんな事をしました☆

## ～運動あそび・リズムあそび part1～



### ●ボディーじゃんけん

全身を使い、じゃんけんを行いました。コーチ対子どもたちや2人組で行いました。楽しみながら全身を動かすことができます。



### ●丸太転がり

腕を伸ばし、身体を一本の丸太にみたくて、転がります。体幹に力を入れ、末端部(手や足)を動かせるときれいに回れます。



### ●カエルジャンプ

手→脚→手→脚の順に進んでいきます。ポイントは手を先にしっかりとつくこと。うまくできるようになると、とび箱が上手に跳べます。



### ●背中反り

うつ伏せから肘を伸ばし、頭とつま先がくっつくか挑戦しました。柔軟性が高まってくるとできるようになってきます。なお、ほとんどの大人は筋肉が発達しているのでできません。。。



### ◇◇◇幼児期の運動効果について◇◇◇

幼児期は運動機能(神経系)が著しく発達する時期です。この時期に多様な運動あそびをすることで、身体を上手に使えるようになり、体育授業やスポーツを行う際にスムーズに上達していくことが多くなります。ですので、普段何気なく行っている親子の身体を使った遊びが、子どもの身体発達に効果を発揮します。運動能力は運動経験の多さで変わってきますので、親子で楽しみながらたくさん身体を使って遊んでみましょう♪



裏面もあります



## ～運動あそび・リズムあそび part2～



### ●トンネルくぐり

友だちが作った脚のトンネルをワニのように手足をうまく使い通り抜けました。体幹の力をつけることに繋がります。



### ●スキップ

1人や手をつないで列になって行いました。うまくできない子は、できる子の隣にしてあげると自然とリズムが取れ、できるようになってきました。



### ●グーチョキパージャンプ

床にグーチョキパーの図を置き、「グーチョキパー♪」と言いながらジャンプ。図の位置を変えることで、前後左右にジャンプすることができます。



### ●ケンケンパー

平らなフープを使い、ケンケンパー。上手にできるようになってきたら、ケンケンの脚を途中で入れ替えたりもしました。



## ～水あそび～



### ●アザラシ歩き

水の中をアザラシのように歩いていきます。子どもたちもアザラシになった気分で大水の中を歩いていました。



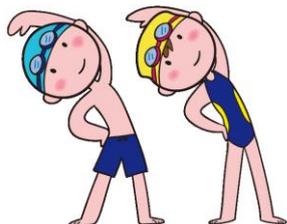
### ●フープトンネルくぐり

まずは顔をあげた状態で行いました。慣れてきたら、顔をつけた状態でも挑戦しました。水を怖がらずに上手にできました。



### ●電車

友だちの肩に手を置き、電車を作り水の中を歩きました。水に慣れることを目的として行いました。



### ●ビート板を使いけのび

年長さんでは、様子を見ながら、ビート板を使いけのびも行いました。リラックスしてできると、きれいに浮かび進んでいきます。

※水あそびは文字のみの説明にさせていただきます。

今年度は見附市内全17の保育園・認定こども園を回りました。次年度もわくわくちゃれんじを継続していく予定です。できる限り行った内容などをわくわくちゃれ通信や総合型のfacebookなどでお伝えしていきたいと考えています。親御さんもお忙しいとは思いますが、難しく考えず、休日に子どもと一緒に楽しみながら遊んでみてはいかがでしょうか【総合型スタッフ】