

子どもと保育士のための 柳沢運動プログラム

年少さん

8月号



発行日 2011.08

今月の運動あそびのながれ



テーマ

片足クマや着地の反動などで
腹筋背筋のバランス感覚を養う。

1. カエル縄越え 2 本一気に飛ぶ



2. お布団降り



3. 片足引きずりクマ



4. 長い平均台渡り (2 本幅)



5. グーチョキパー



6. 配達ゲーム



7. お使いカンガルー



＊ 保育士がチェックするポイント ＊

発達段階における運動保育の提供

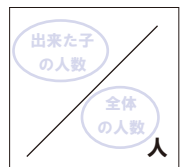
少しずつ先を見通す力が育ってきます。例えば、2本の縄を視覚で確認し着地地点を自分で決めてどの程度の筋力で跳べばいいかなどを空間認知やイメージ力を含めて計算します。本来ならば自然の中で養った遊びですが、今は、経験不足のお子さんが増えているので自分で考えて体を動かす遊びを提供していきましょう。4歳を迎えると運動の発達が基礎運動から複雑な動きができる協応運動に発展していきます。この協応運動は、異なった筋肉を同時に使用するので片足クマやお使いカンガルーなど適しています。

◇ 膝を曲げる、腕を振るという一連の動作をスムーズに行うことができる。



実施した感想：

達成度

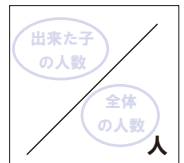


◇ 逆さまになっても怖がらずに手を離すことができる。



実施した感想：

達成度

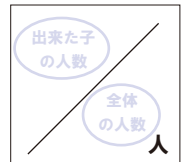


◇ 片足を引きずりつつクマ歩きができる。



実施した感想：

達成度

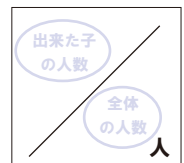


◇ 平均台に怖がらずに登れる。バランスを取りスムーズに歩くことができる。



実施した感想：

達成度

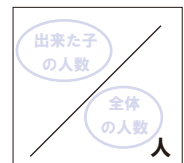


◇ 指定されたことが分かり語意を理解する力がある。



実施した感想：

達成度

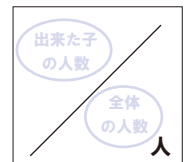


◇ 雑巾を足にハサミ落とさないように跳ぶことができる。



実施した感想：

達成度



1つずつ動きを解説

1. カエル縄越え 2本一気に飛ぶ



実践のポイント

《カエル縄超え》

- ・ 川に見立てるため縄跳びにつかうような長いロープを2本床に置きます。
- ・ ロープの幅は30cm 位にして、子ども達がジャンプをします。
- ・ ただジャンプするのではなく、足をしっかりとくっつけてジャンプするようにしましょう。
- ・ 腕を大きく振りながらジャンプできるように声掛けをして下さい。

* 気をつけるポイント *

- ・ ジャンプをしたときに足が離れないこと、着地でフラフラしないようにして下さい。
- ・ 腕の振りとジャンプするタイミングが合わない場合は、指導者が「イチ・ニ・サンツ」と声掛けをしてあげましょう。

ねらい & 子どもの心

身体面：
身体のコントロール：
空間認知：
空中姿勢：
バランス力：

縄を2本同時に跳び越えます。ここに必要な力は、跳ぶ前に川の距離を頭の中で計算します。そして着地点を瞬時に決めます。次に跳ぶ場所を決めます。跳ぶ場所を決めたらどの程度足を曲げて力を込めて踏ん張ればいいのかということを頭の中で前頭前野を使い判断、実行します。しかしいくら距離の計算ができて足もくっつけ跳ぶことが難しい子どもたちは、跳ぶ前に怖くなったり跳んでも引かかってしまいます。まずは、スタンダードなカンガルーができることが必要条件です。昔、水が流れている川を跳び越したものと同じ遊びになります。経験し繰り返すだけで子どもの体の反応が格段に違ってきます。

おてんば

発展のあそび

川の途中にタンバリンを設置しジャンプしながらタッチ



実践のポイント

《川の途中にタンバリンを設置しジャンプ》

- ロープを2本床に置いて 30cm ほどの川をつくります。
- 大きなジャンプで川に落ちないようにジャンプをしますが、両足がバラバラにならないようにしましょう。
- 川の真ん中あたりで、子ども達の頭より少し高い位置にタンバリンを掲げて、ジャンプをしたときにタッチします。
- ジャンプをするときは、カンガルーさんのように腕を振りながら大きくジャンプしましょう。

* 気をつけるポイント *

- タンバリンタッチに気をとられすぎて、足がバラバラにならないようにしましょう。
- タンバリンの位置が高すぎても低すぎてもいけません。子どもに合わせて、高さを調節して下さい。

ねらい & 子どもの心

身体面：

身体のコントロール：

空間認知：

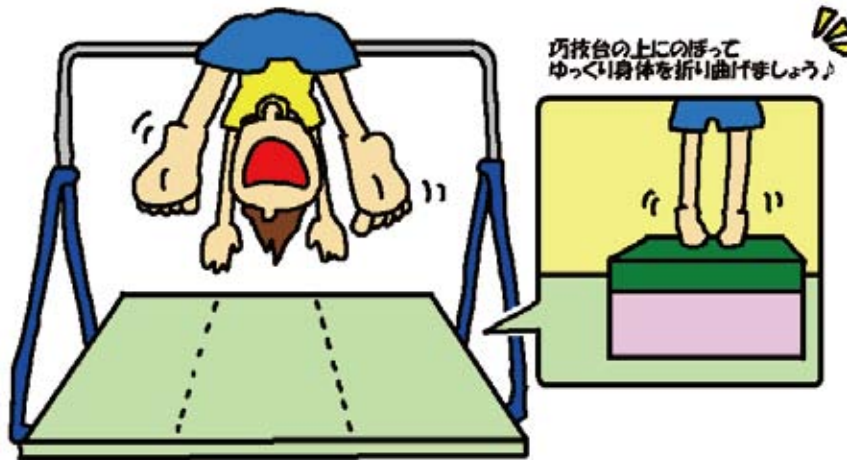
高所感覚：

リズム力：

主に空間認知を育てます。自分と縄とタンバリンの位置を確認→着地地点を決める→タンバリン・着地地点に対しどの程度足を曲げ踏ん張れば跳躍できるかを計算する→跳ぶと言った手順になります。又、跳びながらタンバリンにタッチするという複雑な協応性も育てることができます。一見見るととても簡単な動きですが、2つのことが同時にできる器用さが育つように支援していきましょう。

1つずつ動きを解説

2. お布団降り



実践のポイント

《お布団降り》

- 低い鉄棒を用意します。巧技台を使って子どものおへそより少し高いくらいに設定しましょう。
- 鉄棒の上に昇ったらゆっくりと上半身を折り曲げます。
- お布団を干したように頭を下にしたら、ゆっくりと手を離しましょう。
- 顎をひらいて、マットを見るようにしましょう。

* 気をつけるポイント *

- 高い鉄棒で行うと恐怖心を抱いてしまう子が出てきます。
- 高さになれるのではなく、逆さまになった状態で鉄棒をお腹で挟むことになれるのが目的です。
- できるだけ低い鉄棒で実施しましょう。
- 手を離すのが怖い子は、無理をして離す必要はありません。まずは逆さまになることに慣れましょう。
- どうしても手が離せない場合は、巧技台などで低い鉄棒をつかって手を伸ばしたときに床に手が届くようにしておこなってみましょう。

ねらい & 子どもの心

逆さ感覚：日常の上下感覚と逆の環境に慣れる。

身体のコントロール：お腹と太ももで鉄棒をしっかりと挟んで鉄棒に巻きつくことができる。

イメージ力：お布団のように2つ折りにすることができる。

高所感覚：高さに対して慣れ、恐怖で身体が固まってしまう。

鉄棒を使ってお布団に変身するあそびです。鉄棒の上に登ったら、ゆっくりとお腹を曲げて身体を折るようにします。頭が下にさがったら、手を離してお布団を干したような状態になりましょう。慣れてきたら、身体を前後にブラブラとふってみます。このとき、しっかりとお腹で鉄棒を挟んでいることが大切です。前回りを行うときにも、これと同様にお腹で鉄棒を挟んでいることができると回転するスピードをコントロールすることができます。逆に、お腹で鉄棒を挟めていない子は、勢いをコントロールできません。恐怖心を抱いている子はこの動きができませんから、今の時期に低い鉄棒でしっかりと練習をしておきましょう。

お布団

発展のあそび

サルクレーン車

最初は持ちやすい大きさや素材、形の物をえらんであげましょう♪



実践のポイント

《サルクレーン車》

- ・ 鉄棒にぶら下がったら、足を使ってクレーン車のように地面においてある物をとります。
- ・ 足で拾った物は、決められた所に入れるか、先生に渡しましょう。
- ・ あまり低い鉄棒だとやりにくいので、高めの鉄棒で行いましょう。
- ・ つかみにくい紙などではなく、積み木など簡単につかめるもので始めましょう。
- ・ 腹筋と太ももの力を養うあそびですから、徐々に高い位置に物を拾い上げるように導いていきましょう。

* 気をつけるポイント *

- ・ 肩や肘に脱臼癖がある場合などは無理をしてぶらさがらないようにしましょう。
- ・ 足元に置く物は、固くないものにしてください。
- ・ あまり小さな物ではつかめないのもので、人形、フラフープ（小）、ゴムボールなどにしましょう。
- ・ 全く足を上げられない子の場合は、先生がお尻などをもって補助をしてあげて下さい。
- ・ 補助をするとき、子どもの足を全て持ち上げてしまうのではなく、子どもが精いっぱい力を入れた上で少しだけ補助をするようにしてください。そうでないと、いつまでたっても子どもの力がつきません。イメージとしては、補助の時は指3本くらいの力で補助してあげるのが良いです。

ねらい & 子どもの心

懸垂力：腕でぶら下がる力を養おう。

身体面：腹筋と太ももの筋肉を刺激して、姿勢作りに必要な抗重力筋を養おう。

空間認知：ぶら下がった状態でも、足元の物を広い上げることができる。拾った物を先生にパスすることができる。

懸垂力と足の親指の力を同時に使う遊びです。初めてなので脚で持つものは、積み木や持ちやすい大きさのおもちゃが良いでしょう。それを足でつかんだら腹筋背筋も利用しながら指定されたポイントまで高くあげます。最初のうちは、高い位置まで持ち上げるのは難しいかもしれませんが、先生が手で受け取っても良いです。慣れてきたら、段々と高い位置まで上げられるようにしてください。

足の親指を上手に使えない子は、足先で挟むことができず脛（すね）や膝で挟もうとするため上手に挟めません。先生が足の先（親指あたり）で挟む見本を見せてから、イメージ明確に行うと良いでしょう。

1つずつ動きを解説

3. 片足引きずりクマ



実践のポイント

《片足引きずりクマ》

- ・ 片足クマさんの足を引きずって行う ver です。
- ・ 右足を怪我したことにして、右足のつま先を地面に引きずりながら痛そうに歩きましょう。
- ・ 片足クマさんに比べて足を高く上げる必要がありません。
- ・ シッカリと前を向いて3本足で歩くようにしましょう。

* 気をつけるポイント *

- ・ スピードをつけて歩くのではなく、ゆっくりと歩くようにしましょう。
 - ・ 怪我した足は高く上げません。
 - ・ 急に足を上げてお友達にぶつからないようにシッカリと説明を理解してから行いましょう。
- 顔を前に向けて行うようにしましょう。

ねらい & 子どもの心

支持力：手のひらをパーにして、自分の体重を腕で支えることができる。

身体面：三本脚で歩くことになれましょう。クマさん歩きに比べて腕への負荷が強くなります。

身体のコントロール：手と足がぶつからないように、歩くことができる。

バランス力：片足を上げた方に倒れてしまわないように、シッカリとバランスをとって歩くことができる。

足を引きずるという説明の後行くと、顔が下を向きやすくなります。これから先、顔が下を向いていると転倒したり、不安定になってしまいますので顔はシッカリと前を向くようにして下さい。そうすれば、顎を開くことができ、先々の片足クマさん（膝伸ばし ver）も安定して行えるようになります。

見本を見せるときに引きずっている足を痛そうに見せることで、怪我した足（右足）を使って歩かなくなります。また、ぴっこを引いたように歩くためには、少しジャンプをするように歩くと痛々しく見えます。使っている左足のばねを利用して、少しジャンプするような歩き方を見本で見せてあげましょう。



実践のポイント

《片足クマ》

- 手をパーにして着いたら、片足をあげて3本足で進みましょう。
- 手のひらをしっかりとつくようにしてください。指だけでは体重を支えられません。
- 顔をしっかりと前に向けて進むようにしましょう。
- 急がないでいいので、しっかりと手をついて進むことに慣れましょう。

* 気をつけるポイント *

- 急いで歩くと顔から転んでしまいます。
- ゆっくりと進むように最初のうちは1人ずつスタートして下さい。
- 後のお友達に上げた足が当たらないように注意しましょう。
- 最初から足を高く上げると転んでしまいます。
- まずは足を上げる高さを気にせず、3本足で進めれば OK です。

ねらい & 子どもの心

支持力：足を少し高くすると腕への負荷が増します。しっかりと腕で支えることができる。

身体のコントロール：左右のバランスを崩さずに、手 → 足 とスムーズに進むことができる。

バランス力：前後左右のバランスが安定しなければスムーズに進むことができません。手と足が絡まらないようにすすみましょう。

リズム力：手と足を一定のリズムで前に出すことができる。足が1回しか出ていないのに手だけ2回も前に出ることがあります。

片足クマの動きは、2つの手足を使い手の出し方、足の運びを頭の中で計算しながら進んでいく体のコントロール力を育てる遊びになります。手で支えるときには、人差し指に力を入れることで腕がしっかりとびます。足を運ぶ時には、足の親指に力を入れて膝を曲げ前に進む状態になります。また片足で身体を支えるために、膝の曲げ伸ばしをつかってバランスをとらなければなりません。膝の曲げ伸ばしでバランスがとれるようになると、ジャンプをしたり走るときの安定性を増すことにもつながってきますよ。

1つずつ動きを解説

4. 長い平均台渡り（2本幅）



実践のポイント

《長い平均台渡り（2本幅）》

- ・ 平均台を用意してその上を静かに渡ります。
- ・ 幅は2本分の幅に行いましょう。
- ・ 手を大きく広げて、5mくらい先を見ながら歩くようにしてください。
- ・ 速く歩く必要はありません。

＊気をつけるポイント＊

- ・ 焦って歩くと落下する恐れがあります。
- ・ 落下しても良いようにマットを敷いておきましょう。
- ・ 足元ばかりを見ていると不安定になります。
- ・ 進行方向と足元の両方に目線を配り、視野を広くして行いましょう。

ねらい＆子どもの心

バランス力：左右のバランスをとって安定して進むことができる。

高所感覚：高い位置でも背中を伸ばして歩くことができる。

空間認知：足の先で平均台を確認しながら歩くことで、自分の目と足との距離感を正確につかめるようになる。

足の指先を使って歩くことと、目線をいろいろな所に向けることを目的としています。足元が狭いところで、足の親指を中心に足場を探しながら歩くことで、バランス感覚が養われます。ゆっくりでいいので、足で足元の状態を確認しながら進みましょう。また、足元だけを見ていると、バランスを崩しやすくなります。目線は、5m程先と自分の足元を常に切り替えながら歩くようにすると良いでしょう。このような遊びで視野がひろくなることで、動きながら回りを見れるようになります。サッカーなどで必要な力でもありますので、見る場所の切り替えを意識しながら行ってみましょう。

発展のあそび

忍者の平均台渡り（つま先）



実践のポイント

《忍者の平均台渡り（つま先）》

- つま先でそろりそろりと平均台を渡っていきます。
- 忍者のように手を身体の前で指を立てて歩いてみましょう。
- 速く歩くのではなく、静かに歩くようにしましょう。
- 足元ばかりを見ないで、前をしっかりと見て歩くようにしましょう。

* 気をつけるポイント *

- 目線が下に向いてばかりいると、姿勢が悪くなり不安になります。
- 目線は、5m 先と足元を交互に見るようにしましょう。
- 慌てて歩くと落下してしまいます。速く渡ることを競わせるのではなく、より静かに歩くことを意識させましょう。
- 前のお友達を押したりすることの無いように、しっかりと順番を待つことに慣れましょう。
- 足音が聞こえないか、待っているお友達も静かに耳をすませてみましょう。

ねらい & 子どもの心

身体のコントロール：足の親指を中心に歩くことができる。

空間認知：自分の足で平均台を確認しながら移動する。

巧緻性：音をたてないように膝を使いながら「ソロリソロリ」と歩くことができる。

バランス力：腕が広がっていないのでバランスを崩しやすくなるが、安定して歩くことができる。

平均台の上をソロリソロリと歩く遊びです。高さがあるので、一番重視するのはいかに落ちないように移動するかです。以前行った平均台渡りと比べて、手を広げない分、フラフラしやすくなります。足の指先に神経を集中させて歩くことで、前後左右のバランスがとれるようになります。安定して行うためには、膝を少しだけ曲げて行くと良いでしょう。

慣れるまでは足音がしてしまったり落ちてしまうことがあります。最初からお友達に見てもらうのではなく、ある程度繰り返して慣れてきたところでお友達の前で行うようにしてください。

1つずつ動きを解説

4. グーチョキパー（保育士は、口だけでいい子どもが手を出す）



実践のポイント

《グーチョキパー》

- ・ 手でグー、チョキ、パーの練習を行って素早く出せるように動機づけしましょう。
- ・ 次に、先生は口だけで、「グー、チョキ、パー」と言って子どもたちの動きを誘導します。
- ・ 両手でグー、チョキ、パーを素早く出します。
- ・ 素早く手で出せるようになったら、今度は立ちあがって腕も使って、大きな「グー、チョキ、パー」を

* 気をつけるポイント *

- ・ シッカリと聞き取れるように、子ども達を話に集中させて実施しましょう。
- ・ 子ども達の指先がシッカリと伸びて「グー、チョキ、パー」が出せているか確認して下さい。
- ・ 両手で素早く出すことができないお友達には、お家でもやってもらえるよう保護者にお願しましょう。

ねらい & 子どもの心

判断力：先生の声に合わせて、素早く動くことができる。

集中力：先生の声に集中して、聞き洩らすことがない。

模倣力：言語を動作に変えることで前頭前野が強く働きます。素早い動きの変化にもついて行くことができるようにしましょう。

社会性：誰かの合図に合わせて動くことでミラーニューロン系が刺激され、社会性へと繋がっていきます。

お話を聞く、聞いた動きを瞬時に判断する、両手で同じ動きを行うと、様々な力が必要になります。まずは、聞くことに対して集中力を高めることで、ワクワク感が増します。先生は、子ども達のワクワク感を引き出すように引き付けましょう。そして、グー、チョキ、パーを出すように指示をしますが、声の調節を行いましょう。大きな声、小さな声、低い声、高い声など使い分けることによって子ども達の集中度が変わります。また、声だけでなく、グー、チョキ、パーのイラストを使っても面白いですよ。慣れてきたら、手だけではなく腕を使って大きくグー、チョキ、パーを表現して見ましょう。

openxus

発展のあそび

歌にあわせてグーチョキパー（出す順番は変える）



実践のポイント

《歌にあわせてグーチョキパー》

- ・ グー・チョキ・パーの歌に合わせて手や足を動かします。
 - ・ 「手はグーで足はチョキ」「手はパーで足がグー」など、手と足、右手と左手などアレンジしてみてください。
 - ・ 右手と左手は違うものを出すようにしましょう。
 - ・ 慣れてきたら、グーチョキパー以外のものも使ってみましょう。
- 例）右手は、人差し指 1本。左は人差し指 4本など。

* 気をつけるポイント *

- ・ しっかりと話を聞きながら行えるように、集中して行いましょう。
- ・ はじめのうちは、手だけの動きで行い慣れてきたら左右の手で違う形を出すようにします。
- ・ さらに慣れてきたら、手と足をバラバラの形にするように進めて行きましょう。

ねらい & 子どもの心

模倣力：相手の動きを見て自分の動きとして認識することができる。

社会性：人に注意をはらい言葉や動きを読み取る。

認識面 & 判断力：言葉を聞いて、素早くその部位にタッチすることができる。

語意 & 語彙力：身体の部位を言葉にして表すことができる。

グーチョキパーの手遊びを利用した遊びです。子どもたちの手指の発達とイメージ力や記憶力を育てる遊びです。子どもの指が、はっきりグーチョキパーを作れているか、しっかりと見ましょう。もし指が開ききらない場合は、指先の発達を刺激する必要があります。まずは、人差し指をまっすぐ伸ばすように日々の保育の中で手遊びを積極的にできるような環境を作りましょう。また、子どものイメージ力と語彙力が育っているかを見ることもできます。

1つずつ動きを解説

4. 配達ゲーム



実践のポイント

《配達ゲーム》

- ・ 指導者はお題をだしたら、子ども達はそれと同じ物をとってきます。
- ・ 先生は「これと同じ物をもってきて下さい」「この赤いのと同じものを持って来て下さい」といった子ども達に指示を出します。
- ・ ゲームですので、競争の要素が含まれますが始めのうちは一人か二人ずつ行いましょう。
- ・ 用意するものは、帽子、色がみ、ペン、マジックなどの色がついたものです。

* 気をつけるポイント *

- ・ 全員一斉に動くようなことはしないでください。衝突事故がおこり危険です。
- ・ まずはじめに、ひとつずつ名前の確認をしましょう。
- ・ 名前を確認するときは、先生が一方的に離すのではなく「これは何だっけ？」と質問形式で言葉を引き出すようにしてください。

ねらい & 子どもの心

判断力：素早く指示されたものを見つけ出すことができる。

記憶力：動きを伴う活動の中でも、何を持ってくるのかを覚えていることができる。

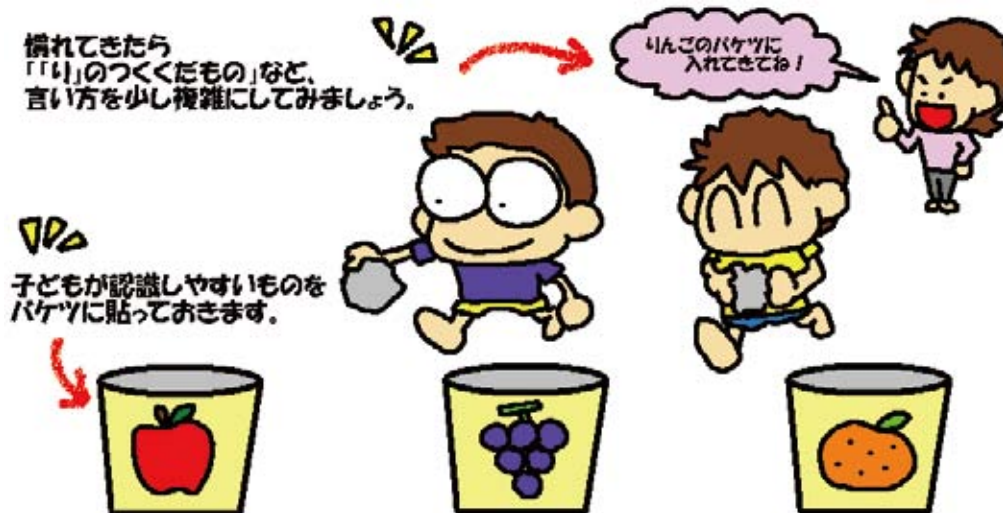
社会性：お友達と競争を通して、勝つこと負けることを理解する。

保育士の提示したものを認識し同じものまたは、保育士の支持を理解し共有させる力が必要になります。また、社会性に必要な物や言葉の情報が少ないと分かりにくい遊びになります。最初は、イラストなど視覚で分かりやすいものから始め次第に言葉のみの指示に移行していくとより認識力とイメージ力、それらを共有させる社会性が育ちます。言葉での指示も「りんご」から「リがつく赤い果物」など分かりにくくすることでより言語能力とイメージ力を発達させることができます。友だちと2人組にしたり1人だけで挑戦など様々な形態で遊びこんでください。かなりの臨機応変力が育ちます。

下半身の「足指」「足首」「膝」「腰」の流れでの。走る動作の定着にもなります。それにプラスして、腕振りを意識付けを促し、下半身と上半身の力伝達や連動性へつなげていきましょう。

発展のあそび

ジグザグコース・幅跳びコース・高さコースを用意



実践のポイント

《ジグザグコース・幅跳びコース・高さコースを用意》

- ・ 配達ゲームの発展版です。歩くだけでなく、ジャンプをして配達してみましょう。
- ・ 膝に魔法ののりをくっつけたら、ジグザグにジャンプをします。
- ・ ジグザグにジャンプをするために、ロープやゴム紐で川などをつくって下さい。
- ・ スピードを競うのではなく、しっかりと連続でジャンプできるかどうか重点を置いて下さい。

* 気をつけるポイント *

- ・ スピードを競うようになってしまうと、足がバラバラになっても気にせず、走りぬけてしまいます。
- ・ かっこ悪いジャンプにならないようにジャンプするように動機づけして下さい。
- ・ 着地ができないと、方向の切り返しができません。着地をしたときに、しっかりとつま先で止まれるようにしましょう。

ねらい & 子どもの心

身体面：足の指先の力、下半身の力をつかってふらふらせずに歩ける。

身体のコントロール：ゆっくり大きな歩幅で歩くことができる。リズムに合わせて一定のリズムで歩くことができる。

空間認知：坂道を視覚で捉える。

抑制力：走らないで歩くことができる。

雑巾や新聞紙ボールを指定されたバケツの中に入れます。このとき、子どもたちの語彙やイメージ力を養うようにバケツを3つほど用意しそれぞれにリンゴやブドウなど子どもが認識できやすいものを貼り付けておきましょう。そして最初は、「リンゴのバケツに入れてね」などと個別に対応してくと個々の認識力を見ることができます。また、これができるようになったら「りがつく赤い食べ物」「ぶがつく果物」などキーワードを少し複雑にして遊ぶようにしましょう。より一層、子どもの理解力や語彙、判断力が育ちます。

1つずつ動きを解説

5. お使いカンガルー（紙や帽子ハサミ）



実践のポイント

《お使いカンガルー》

- A4の紙を用意して膝に挟みましょう。
- 膝に挟んだお手紙を落とさないようにジャンプして運びます。
- はじめのうちは、直線のジャンプだけ行いましょう。
- 慣れてきたら、ジグザグのジャンプ等を取り入れてみましょう。

* 気をつけるポイント *

- ゆっくりで良いので、絶対にお手紙を落とさないようにしましょう。
- 膝を使ってジャンプができるようにしましょう。
- 腕を振ったジャンプができると良いですね。

ねらい & 子どもの心

身体面：膝を完璧に閉じてジャンプをすることができる。

身体コントロール：上半身の腕振りを活用したジャンプができる。

バランス力：足をぴったりと閉じているので、左右にふらつかないでジャンプすることができる。

リズム感：一定のリズムでジャンプをしていくことができる。

膝に紙などを挟むので、常にぴったりと膝がついていなければなりません。少しでも膝が開いてしまうと紙が落ちてしまいます。最初から紙を挟むのが難しい場合は、布やタオルを挟んで行うのも良いでしょう。慣れるまでは足が開いてしまい、紙を落としてしまいがちですが慣れてくれば膝の曲げ伸ばしも上手に使いながらジャンプしていくことができます。

足だけのジャンプではなく、腕振りを意識してジャンプをすると一定のリズムでジャンプしていくことができます。大縄跳びに移行したときに、一定のリズムでジャンプができていないと連続で跳び続けることができません。今の時期に一定のリズムでジャンプができる力を養っておきましょう。

おんこ

発展のあそび

忍者お使い



実践のポイント

《忍者お使い》

- ・ 7月に実施したお使いカンガルーの応用遊びです。
- ・ 敵のお城に忍び込んだ忍者の設定です。
- ・ 縄が配置されておりそれを足で挟んだまま跳び越えます。
- ・ 徐々に高さや幅を出していき難度を高く設定していきましょう。

* 気をつけるポイント *

- ・ 線を良く見て踏まないようにジャンプをしましょう。
- ・ 足だけのジャンプではなく、腕を使いながらジャンプをします。
- ・ 腕を広げるタイミングがジャンプに合うようにしましょう。
- ・ 慣れてきたら一定のリズムでグーパーグーパーでジャンプをしていきましょう。

ねらい & 子どもの心

イメージ力：先生の見本お通りに、グーパーでジャンプをしていきましょう。

空間認知：足元の線の位置を意識しながらジャンプすることができる。

リズム感：ジャンプのタイミングを一定にして、手を広げる&ジャンプをするが一致するようにしましょう。

跳躍力：膝の曲げ伸ばしを上手につかって大きなジャンプができるようにしましょう。

足元にだけ意識が向いていると手を広げるのを忘れてしまいます。手は肩から大きく広げられるように、見本を見せるときに先生が大げさにやってあげましょう。最初から線を踏まないようにグーパーで進むのは大変ですから、まずはその場でグーパーの練習をしましょう。しばらく練習をしたら、進みながら行ってみます。このときはまだ線の無いところで構いません。

手と足がバラバラになってしまう場合は、先生が近くで見本を示して、イメージを持って取り組めるように導いてあげましょう。

スピード命で進もうとする子は、手のグーパーが小さくなってしまいます。「速いだけじゃなくて、大きなグーパーができているお友達が一番カッコいいんだよ！」などと声掛けをして、ゆっくりと確実に行えるようにしてください。



今月の運動あそびのながれ



テーマ

模倣力と体のコントロールの遊び
を通して協応性を養おう！

1. 障害物片足クマ



2. 前転（遠心力で回る）

手はパー、おへそを見て、頭の後ろ（後頭部）をついて回ることなど、
前転のポイントを確認してから行いましょう！

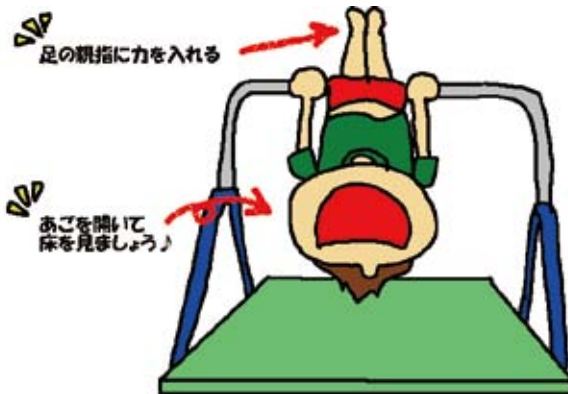


3. みんなでグーパー（言葉逆）

グーと言ったら子どもたちはパーに、
パーと言ったら子どもたちはグーにする
という逆さ言葉を確認してから行いましょう！



4. エントツ



5. マネッコ走り



6. つま先歩き



* 保育士がチェックするポイント *

発達段階における運動保育の提供

相手の複雑な動きを模倣する活動を多く取り入れています。これらの模倣あそびには、真似をしながら相手に集中すること、対象の動きを細かく観察してミラーニューロンを介して自分の動きとして表現する力を養う効果があります。ミラーニューロン系は自閉症の子どもでも注目されている神経で、模倣によって強く活性化し症状を緩和する可能性があることが分かってきました。模倣力と共通し高速移動しながら何かに注目したり考えたりする遊びを取り入れると巧緻性が育ってきます。

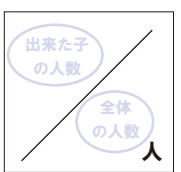
おてんば

◇ 片足クマを維持してフープを触らないように渡れるか。



実施した感想：

達成度

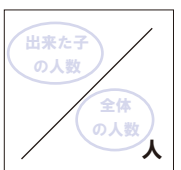


◇ 手の着く位置、足の位置、顔の位置が分かり回転できるか。



実施した感想：

達成度

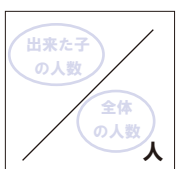


◇ 反対言葉を頭に記憶しつつ判断しながらグーパーとびができるか。

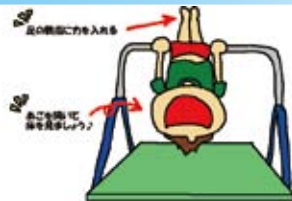


実施した感想：

達成度

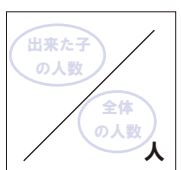


◇ 逆さを怖がらずにお腹を張るようにして逆さになれるか。



実施した感想：

達成度

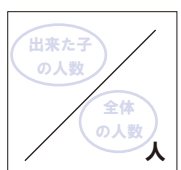


◇ 先頭の保育士のまねをしながら走ることができるか。



実施した感想：

達成度

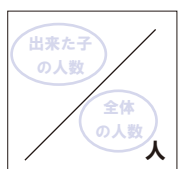


◇ 足先に意識を集中させて触らないように歩けるか。



実施した感想：

達成度



1つずつ動きを解説

1. 障害物片足クマ（体重を腕や手に乗せる）



実践のポイント

《障害物片足クマ》

- ・ 障害物を設置して片足クマさんで越えて行きましょう。
- ・ 障害物には、毬にみたてたロープやゴム、スポンジ積み木を使いましょう。
- ・ 障害物は、着地に失敗してぶつかっても痛くないものを用いるようにしてください。

気をつけるポイント

- ・ シッカリと手をついた状態で、足を蹴りあげる&着地のコントロールができるようになることが目的です。
- ・ 慌ててスピードを競うのが目的ではありません。
- ・ 足元ばかりを気にして、顎がしまって下を向いてしまうと転倒しやすくなります。
- ・ お顔は前を向いて行うようにしましょう。。

ねらい＆子どもの心

身体面：重心が普段よりも上半身側に変わるが、動揺せずにシッカリと腕で支えることができる。

身体のコントロール：立っている足（怪我をしていない足）で軽くジャンプをするように縄を超えることができる。

空間認知：縄の位置を確認して、振れないようにジャンプの方向と大きさをコントロールすることができる。

猟師が怪我したクマを狙っています。片足クマで複雑においてある罠【障害物】をクリアしなければなりません。罠と罠の隙間に手や足を配置し少しずつ進んでいきましょう。また、手を固定して足だけ跳ぶという側転や跳び箱の動作にもつながっていきます。先を見通す力、イメージ力・計算力・空間認知が必要になります。また、早く行きたい気持ちを抑える抑制力も育てることができます。慣れてきたら、高速移動をして見たり障害物を複雑に配置してみましょう。速さには、より強い支持力や素早い判断力が必要になります。複雑な障害物には、より強い緊張筋が育つようになります。。

おてんば

発展のあそび ウシガエルでカニ退治（着地重視）



実践のポイント

《ウシガエルでカニ退治》

- ・ ウシガエルに変身したら、跳び箱に手をついて跳び乗ります。
- ・ ジャンプをするときに、カニさんの目隠しをして跳び箱に手をつきます。
- ・ 跳び乗るときは、両足ジャンプでのりましょう。
- ・ 両脚を跳び箱の上ののせたら、素早く跳び下りましょう。

* 気をつけるポイント *

- ・ 手をしっかりとカニさんの目に置いてからジャンプするようにしてください。
- ・ 両脚ジャンプで跳び箱に飛び乗る際に、足がひっかかったり、支持力が足りなかったりすることで頭から落下してしまうことがあります。指導者は必ず補助をするようにしてください。
- ・ 慣れてきたら、跳び箱に飛び乗った際の子どもの足をカニのハサミなどと指定して足が開くようにしましょう。

ねらい & 子どもの心

身体面：上半身よりの重心になってもしっかりと腕で身体を支えることができる。

身体のコントロール：手をつくという下方向の動きと、ジャンプをするという上方向の動きを同時に行うことができる。

空間認知：跳び箱に書いてあるカニさんの目の位置に素早く手をつき、ジャンプすることができる。ジャンプ後、足をカニさんのハサミにもっていくことができる。

カニさん目隠しをしてジャンプする動きですが、一番の目的は足を大きく広げることです。跳び箱を飛び越せない子のなかには、内股のままジャンプをしているため開脚ができない子がいます。太もものつけねの部分から足を開けるようにしましょう。

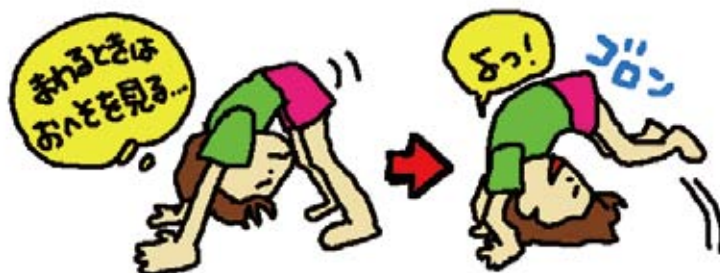
また、カニさん目隠しをするときには、手をつくという下方向の動きになりますが、ジャンプをすると上方向の動きになります。この2つの動きが同時に行われるため、顔がしっかりと前を向いて顎が開いていなければ安定して跳び箱を跳ぶことができません。しっかりと前を見てジャンプするようにしましょう。良い例、悪い例を分かるように何回も見せてあげて下さい。

1つずつ動きを解説

2. 前転(遠心力で回る)



手はパー、おへそを見て、頭の後ろ(後頭部)をついて回ることなど、前転のポイントを確認してから行いましょう♪



実践のポイント

《前転》

- ・ 手を肩幅についたらつま先に近い位置につきましょう。
- ・ 膝の曲げ伸ばしを使ってポンポンと軽くジャンプするようにしてタイミングをつかみます。
- ・ 「イチ、二、サンッ」のタイミングで足を蹴りあげたら、顎をひいて前転をします。
- ・ マットに額や頭頂部をつくのではなく、後頭部をつくようにしましょう。

気をつけるポイント

- ・ 足の蹴りあげと同時に顎をひかなければいけません。顎を引けていない子は、頭頂部からマットに突き刺さってしまう危険があります。
- ・ カエルの足うちを繰り返し行って、手で支えた状態で足を蹴りあげる動きが十分コントロール出来るようになってから行いましょう。
- ・ 指導者は補助として、子どもの後頭部を押して顎をひきやすいように補助してあげましょう。
- ・ 後頭部の補助と同時に、身体を回転させてあげるとスムーズに回ることができます。

ねらい&子どもの心

回転感覚：立て回転は、子ども達の動きを広くするために有効です。着地のポーズをきちんと決めるところまで行いましょう。

身体のコントロール：回転するためにジャンプと同時に顎を引くようにしましょう。頭をしっかりと入れなければスムーズに回転することができません。

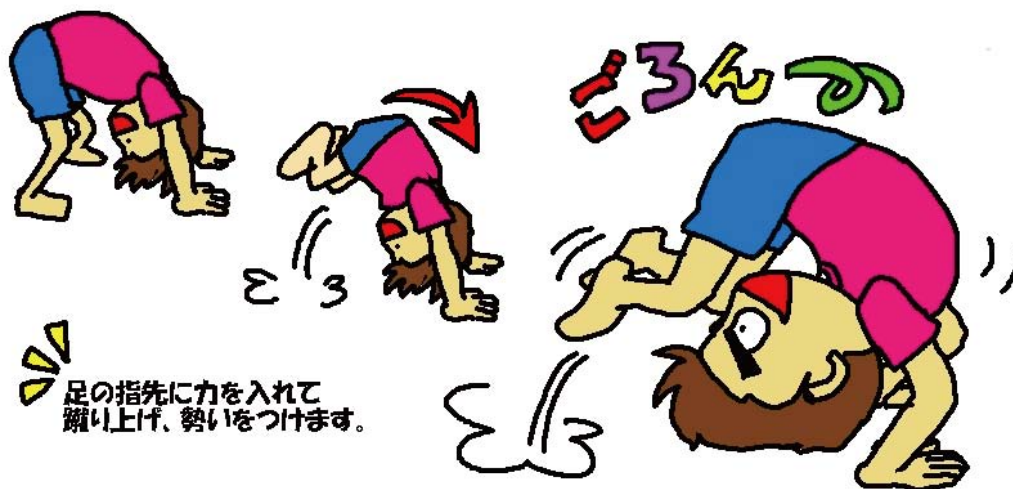
空間認知：足で軽くジャンプをした力を回転に変えます。このときに自分の身体がどのようなになっているのかを把握して前転することができる。

クマさん歩きや片足クマさん歩きでは顔を前に向けて顎を開くようにしてきました。しかし、今回の動きは足の蹴りあげと同時に顎をひかなければいけません。今までやってきたお約束とは違った動きになるので、少々戸惑うことが予想されます。しっかりと手で体重を支えられること、足の蹴りあげを両脚で行えることが前提ですから、不安な子の場合はカエルの足うちを繰り返し行いましょう。カエルの足うちでしっかりと体重を手で支えられるようになったら、ジャンプするタイミングに合わせて顎をひき、前転を試みましょう。待っているお友達はポーズが決まった子に対して拍手等をすると盛り上がります。

おへそを見る

発展のあそび

高速前転(回転時に足をより強く蹴り上げて、ジャンプする)



実践のポイント

《高速前転》

- ・ 前回りを連続で行います。
- ・ シッカリと手をついたら、足ジャンプを回転にかえて素早く前転をしましょう。
- ・ 手がシッカリとつけていること、足で踏みきりができていることを確認して行って下さい。

* 気をつけるポイント *

- ・ 手がつけていないのに高速前転を行うと首を痛めてしまいます。
- ・ シッカリと手がつけていること、足ジャンプと同時に顎がひけているかをチェックしてから行いましょう。
- ・ 慣れるまでは高速でなくても構いません。確実に手をついて行えるようになるのが大切です。

ねらい & 子どもの心

回転感覚：素早い回転でも自分のちからでコントロールすることができる。

支持力：腕でシッカリと身体をささえて回転することができる。

身体コントロール：腕をつく、ジャンプする、顎をいれるという動きを同時に行うことができる。

身体地図：回転しても自分の身体がどのようになっているのかを把握して、まっすぐ前転で進んでいくことができる。

腹筋や背筋が弱いと回転した時に横や斜めに転んでしまったりします。また回転時に怖さを感じてしまうと回転直前で膝を曲げてしまったり、頭の頂点から回転しようとして危険が伴います。しっかりと腕で身体を支えた上で回転するようにしましょう。

年少の時期に行っていた前転は、足で立ったらつま先の近くに手をつく、そして足の間から後ろを覗き込むようにして回るというものでした。しかし、これでは回転力のコントロールができません。自分の足でジャンプをすることで回転をコントロールできるようにすると、次のステップが近くなります。

前転の後は、開脚前転や台上前転、後転があります。この時期にシッカリと回転する力と腕で身体を支える力を養っておきましょう。

1つずつ動きを解説

3. みんなでグーパー（言葉逆）

グーと言ったら子どもたちはパーに、パーと言ったら子どもたちはグーにするという逆さ言葉を確認してから行いましょう♪



実践のポイント

《みんなでグーパー》

- ・ 全身を使ったグーパーあそびの”あまのじゃく ver”です。
- ・ 指導者が「パー」といったらグーをだし、「グー」と言ったらパーを出します。
- ・ 言われたことを瞬時に判断して、それと逆の動きを行います。

* 気をつけるポイント *

- ・ お話が聞けないと、集団が崩壊して楽しく行えません。しっかりと指導者の声を聞ける環境を作ってから行いましょう。

始めのうちは難しいかもしれないので、座った状態で足だけでグーパーを行ってみましょう。

慣れてきたら、全身を使って行いましょう。

レベルアップをしたい場合は、先生と同じことを言いながら動きは逆の動きにしてみましょう。指導者が「グー」といったら、子ども達は「グー」と言いながらパーを出すと言う者です。とても難しいので、大人でも間違えてしまいます。出来ていなくても良いですから楽しく行いましょう。

ねらい & 子どもの心

判断力：声に反応して素早く動くことができる。

集中力：指導者の声に集中して、声を聞き洩らさない。

聞く力：お友達が騒いでしまっても先生の声に集中して、聞き取ることができる。

身体のコントロール：言語の指示を素早く行動に移すことができる。

お話に集中する力を養うと同時に、素早く動作するためにお勧めのあそびです。皆で息を合わせることで、一体感が生まれるだけでなく、間違わないように先生の声に耳を傾けるので通常の何倍もの集中力を必要とします。興奮した状態では聴覚機能が低下しますので、盛り上がれば盛り上がるほど指導者の声が聞こえにくくなります。しかし、それに耳を傾けることで集中力が増してきます。はじめのうちは、「グー、パー」と規則的な指示をだしますが、慣れてきたらランダムに「グー、パー」を出しましょう。声の大きさを変えてみたり、聞こえないくらいの小さい声で行うのも良いですし、声を出さずに指導者の動きと逆のことを行うような設定で遊んでみるのもいいでしょう。

おてんば

発展のあそび リズミカルグーパー



実践のポイント

《リズミカルグーパー》

- ・ 先生の指示に従って全身でグーパーを表現します。
- ・ 始めのうちは、ゆっくりなリズムで良いですが次第にペースを速くしていきましょう。
- ・ 何かの音楽に合わせてグーパーを素早くやってみましょう。

＊気をつけるポイント＊

- ・ 最初から早くすると子ども達がついてこれません。
- ・ あまり早口になりすぎると、子ども達が聞き取れません。はっきりと大きな声で伝えて下さい。
- ・ 難易度を上げるにはスピードアップだけでなく、紙で指示を出す、グーを5回、パーを8回などに変更するだけでも難易度を調整できます。
- ・ どうしてもついてこれない子は、手だけ足だけでも良いので楽しみながら始めて下さい。

ねらい＆子どもの心

リズム力：指導者のリズムに合わせて動くことができる。

集中力：声を聞き洩らさないように、指導者の声に集中して声を拾い集めることができる。

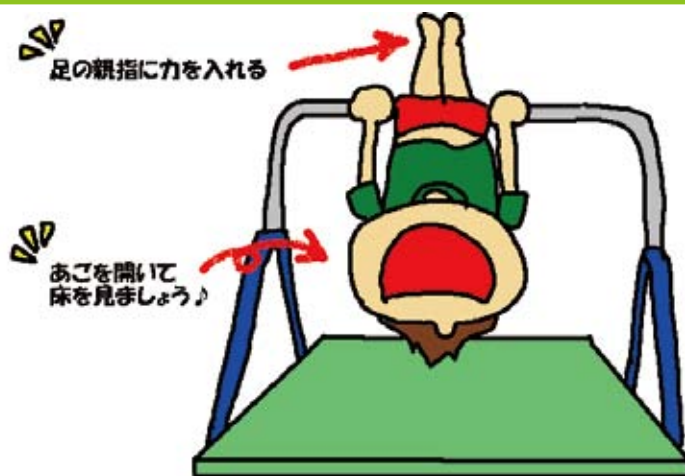
身体コントロール：素早く身体を動かして指示された形に変身することができる。

通常のグーパーに慣れてきたら、リズミカルに連続でグーパーをしましょう。ある音楽に合わせたリズムでも良いですし、指導者のオリジナルでも構いません。“鳩ぽっぽ”などが簡単にできていいでしょう。「パー、パー、グー♪・・・」のように保育士の声にあわせタイミングを計るので、リズム感が養われます。

ある程度行った後、スピードを上げるのも良いですが指示されたものと逆をやるという難易度設定も面白いですよ。保育士の反対言葉の説明に対する理解面や言った言葉を一度前頭前野で分解し言葉を組み替えて体で表現する判断力とイメージ力が養われます。慣れてきたら言葉を速めていきましょう。より素早い判断力を養うことができます。また、身体面は、跳躍力や着地時のバランス感覚を育てることができます。ここで大切なのは、自分で判断できにくい状態で友だちの動きにただ合わせている子どもの見取りが大切になります。

1つずつ動きを解説

4. エントツ（顎開いて、顔はマット見る）



実践のポイント

《エントツ》

- ・ 鉄棒にぶら下がったら、コウモリのように膝を鉄棒にかけて逆さまになります。
- ・ 手でしっかりと鉄棒を握り、足を上の方に伸ばします。
- ・ 鉄棒のところからお尻が抜けて、まっすぐ足を天井に向かって伸ばしたら顎を開いて地面を見ましょう。

気をつけるポイント

- ・ 頭からの落下を防ぐために常に子どもの手首のところを持っているようにしてください。
- ・ 逆さまになるのが怖い子は、無理をしてやらずに豚さんの丸焼などを行い逆さ感覚に慣れてから行うようにしましょう。
- ・ コウモリの形からお尻を抜くときに、多くの子が落下します。指導者は両手で補助をするようにしてください。
- ・ なかなかお尻を抜くことができないお友達には、両足をもって後方から膝でお尻を押して身体をまっすぐにしてあげましょう。

ねらい＆子どもの心

逆さ感覚：逆さまになってもしっかりと手で鉄棒を握ってられる。全身が硬直せず柔らかい動きができる。

空間認知：自分の身体がどうなっているのかを把握して、しっかりと身体を伸ばすことができる。

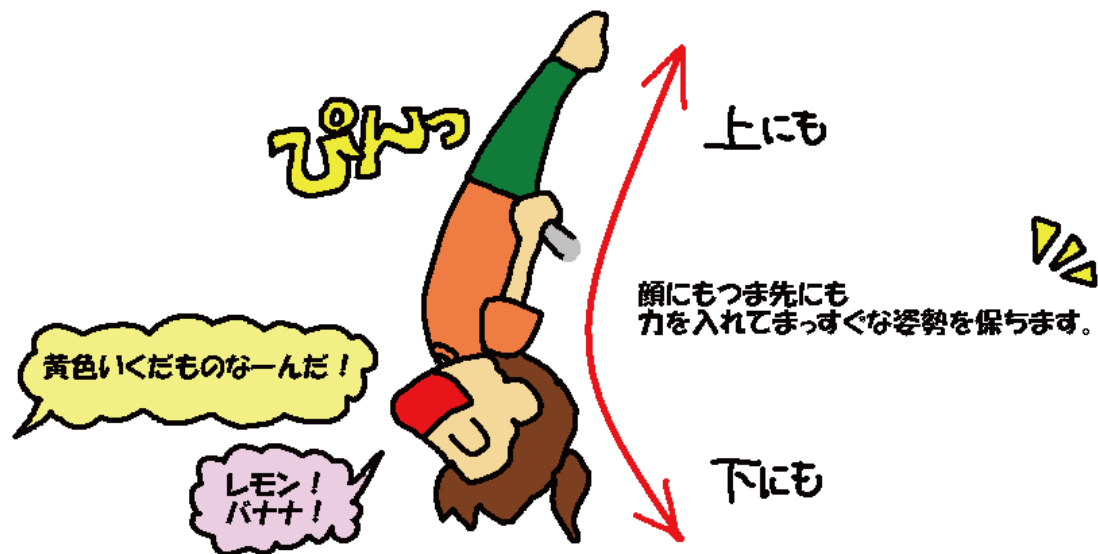
懸垂力：鉄棒にぶら下がる力の強さについている。

コウモリの状態で足を伸ばしぶら下がる遊びです。離れた足を上方へ伸ばします。伸ばしたときも足の親指に力が入っていないと全身がまっすぐになりません。また、腕と腹筋、背筋でバランスを保ちながら全体重を支えるのでより逆さ感覚が養われます。補助は、保育士が、子どもの足を上に持ち上げます。この時、保育士の膝で子どもの背中を押しおなかを押すようにすることが大切です。降りるときは、床に足が着くまで子どもの足を持ちましょう。保育士が手を離すと懸垂力が弱かったり不意の重力で落ちてしまうことがあります。

おてんこ

発展のあそび

エントツしながらなぞなぞ



実践のポイント

《エントツしながらなぞなぞ》

- ・ エントツの姿勢になったら、先生がなぞなぞを出します。
- ・ 子どもは素早く答えて、答えたら着地します。
- ・ なぞなぞはとても簡単なものにしましょう。

例) お料理をするときに使う、食べられないパンは何パンでしょう?

気をつけるポイント

- ・ 考えるのに夢中になるがあまりての力が尽きてしまう子がいます。落下したときのために先生は片手で子どもの足をつかむなどの補助をして行いましょう。
- ・ なぞなぞでは難しいと言う場合は、“しりとり”などでも構いません。逆さまの状態を考えたり言葉を発することであればOKです。
- ・ 背中をまっすぐに伸ばして顎をひらくようにしましょう。

ねらい&子どもの心

逆さ感覚：怖がって腰が曲がったりせず、まっすぐになることができる。

空間認知：自分のからだがどうなっているのかを把握して楽しんで行うことができる。

逆さまの状態、先生のなぞなぞに答えましょう。

紙などに問題を書いて、子どもがそれを引く、先生はそれを読み上げて子どもが答えるというやり取りができると、一層楽しく行えるでしょう。ただ、考えすぎて力尽きてしまうと、頭から地面に落ちてしまうという危険なことになるので、すぐに答えられるようなものにしましょう。場合によっては、なぞなぞでも良いです。

逆さまになる際に、怖くて自分では逆さまで真っすぐになれない子がいます。その場合は、逆さまになった子どもの足を指導者が両手で持ちあげて、その間に膝でお尻を押すと真っすぐな姿勢が作れます。最初から怖がっている子にこの補助は手荒ですが、しばらく自分でやってみてできない場合は、一度体験するという意味で身体をまっすぐにしてあげましょう。

1つずつ動きを解説

5. マネッコ走り



実践のポイント

《マネッコ走り》

- ・ 列になって走ります。走りながら先頭の子どものマネをします。
- ・ 手を上げるだけなど身体を動かさない単純な動作から始め徐々に拍手しながら走るなど複雑にしていきましょう。
例1) 手を上げる→手を横へ広げる→手を上方へ上げ拍手する→走る途中で跳ぶ→方腕を回転させながら走る→両腕を回転させる
例2) クマ、カンガルー、後ろ歩き、スキップなどを盛り込む

＊気をつけるポイント＊

- ・ 初めから細かい動きを盛り込むと動きが適当になってしまう子どもがいます。
- ・ 適当に動くと本来の器用さを育てる主旨からずれてしまうため、まずは上部を動かさない単純な動きから始めましょう。
- ・ 慣れてきたら徐々に拍手など複雑な動作を織り交ぜていきます。子どもの速度にも注意し集中できる速度を見極めましょう。

ねらい＆子どもの心

社会性：順番を守ってみんなといっしょに歩いて行くことができる。

空間認知力：前のお友達との距離を意識しながら動くことができる。

集中力：早くなったり遅くなったりするペースを常に意識することができる。

認識力＆理解力：どんな動きをしているのか見て直ぐに自分の動きに変えることができる。

一列に走りながら先頭の動きの真似をします。体を常に連続して動かすので前の人動きを見て情報を認識して取り入れることは、かなりの模倣力と協応力が養われる遊びとなります。高速移動しながら支えの軸である腕を上げたり広げたりするのでより強い腹筋・背筋力が養われる。また、突然クマ歩きに変えたりウシガエルをすることで瞬時にどんな動きになったかを判断し実行する前頭前野の力が養われます。ポイントは、上記のように高速移動しながら複雑な動きを同時進行することです。簡単すぎる場合は、途中で片足跳びをしたり焼き芋したり連続的に動物になったりしてみてください。走りながら身体を複雑に動かす調整力もかなり刺激されます。

おてんば

発展のあそび ケンケン遊び



いろいろなリズムや方法で楽しんでみましょう♪

実践のポイント

《ケンケン遊び》

- ・ 前のお友達のケンケンに合わせて動きましょう。
- ・ 右足、左足の違いにも素早く反応できるようにしましょう。
- ・ イメージが持てないと、どのような遊びか理解できません。見本を見せるときには、良い例、悪い例をシッカリと見せるようにしましょう。

＊気をつけるポイント＊

- ・ 始めのうちは先生が先頭にたって、子ども達を誘導しましょう。
- ・ 前のお友達とぶつからないようにしましょう。
- ・ 片足ジャンプだけでなく、両足のジャンプなども織り交ぜながら行ってみましょう。

ねらい＆子どもの心

洞察力：前のお友達がどのような動きをしているのが観察する。

社会性：お友達や鬼とルールを共有してあそぶことができる。

認識力＆理解力：ルールを理解して、それを守ってあそぶことができる。

判断力：動きが変わった時に素早く自分も同じ動きを行うことができる。

真似っこ歩きのケンケンバージョンです。お友達と一列になって、前のお友達の動きを真似して進みましょう。歩くのとは比べてケンケンをしていると、ジャンプすることに気をとられて前のお友達の動きを観察するのが難しくなります。そのような状況でも、回りに意識を向けられるようにすることで、衝突事故なども減ってくるので怪我の軽減に役立ちます。

相手の動きを真似することは、発達障がいの子どもに対する療育としても取り入れられますので、積極的に取り入れて下さい。相手の気持ちを感じることに繋がっていきますよ。

1つずつ動きを解説

6. つま先歩き（積み木や障害物の間隔を狭く）



実践のポイント

《つま先歩き》

- ・ 裸足になってつま先で歩く遊びです。
- ・ 30cm 幅のコースをつくってその中に積み木やカプラで障害物を設置します。
- ・ カプラなどは置くだけでなく触ったら倒れるように配置しましょう。
- ・ つま先立ちになったら、障害物にぶつからないように静かにゆっくりと歩いていきます。
- ・ コースを3つほど作り、1人ずつスタートするようにしましょう。

* 気をつけるポイント *

- ・ より慎重に、正確な動きを行うことを目的としています。見ているお友達も静かに体育座りで待っているようにしましょう。
- ・ 先生のお手本が一番の動機づけになります。つま先で静かに歩く見本を上手に見せてあげましょう。

ねらい & 子どもの心

バランス力：狭いところを移動するときに、フラフラせず安定して歩くことができるか。
空間感覚：複数ある障害物の位置を把握して、どこに足をついたら良いか考えて歩くことができる。
集中力：障害物の位置を把握して、触らないで歩くことができる。

普段大きな靴を履いたりしていると、足の指を上手に使うことが難しくなります。特につま先に体重をのせてバランスをとることは、速く走ることに、姿勢をつくるためにも、座った時の姿勢のためにも必要になってきます。また、つま先に体重をのせて維持しているとふくらはぎが疲労でプルプルしてきます。第二の心臓と言われるふくらはぎですから、しっかりと刺激をしてあげるためにも慣れてきたら少し長めのコースで行うのも良いでしょう。コースが単調になりがちですから、天井を低くするために紐やロープで頭の部分に障害物を置くなり、先生がステッキを持って頭の部分を攻撃するなどの要素を取り入れると子どもは姿勢を低しなければなりませんので、バランスが崩れやすくなり楽しさが倍増しますよ。



発展のあそび

カメさん



実践のポイント

《カメさん》

- お腹をついたら背筋を使って身体を反らせます。
- 手で足をつかんだら、ブリッジのようにお腹を突き出します。
- ゆらゆら揺れるように、身体を振ってみましょう。

気をつけるポイント

- 顔が下を向いていたり、顎が閉じているとなかなか足をつかむことができません。
- 顎が閉じていると、身体を揺らそうと思っても少ししか動きません。
- 顎を開いて背中を反るように、指導者が良い例と悪い例をはっきりと見せてあげましょう。

ねらい & 子どもの心

身体面：腹筋や背筋を刺激して抗重力筋を養います。

空間認知：自分の身体がどうなっているのかを理解して、どこに力を入れたら身体を揺すれるか分かる。

バランス力：フラフラしないでカメさんに変身して身体を揺らすことができる。

うつぶせになり亀の曲がかかったらうつぶせのまま上方を見上げます。亀は、背筋を育てることにとっても役立つ遊びです。しかも上にそるときには、上半身のバランスと下半身のバランスを一定に保つという体の緊張筋を養うときにも使います。良く見ると足の親指と指の人差し指に力を入れることでうまくバランスが取れるようになります。

この先、後転やブリッジを行う際に必要な背筋の力を養うことができます。大きくゆらゆらと揺れることができるように繰り返し行って下さい。この力が無いと、この先からだがフニャフニャしてしまうので、側転等を行ったときにも身体が真っすぐにならないなどの問題が出てきます。

なかなか足を持ってカメさんに変身できない場合は、コマ回りを行ってみて下さい。うつ伏せで寝たらい、お腹をついた状態で「大」の字になります。少し身体を反らしたら、足を浮かせて手の力でくるくると回転して見ましょう。コマのようにくるくる回れます。



今月の運動あそびのながれ



テーマ

自分が行う動きのイメージをもち
動きをコントロールできる



1. 開脚跳び（3段）



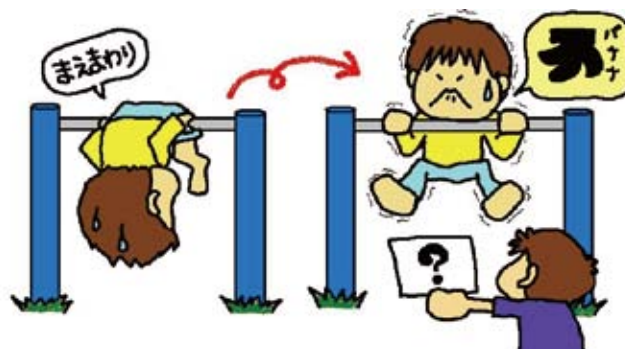
2. くもの巣測転



3. カウボーイごっこ



4. 忍者降りの途中でイメージゲーム



5. つま先後ろ歩き



6. 保育士の指まね



＊ 保育士がチェックするポイント ＊

発達段階における運動保育の提供

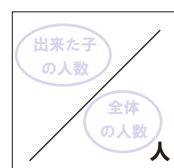
短縄跳び、後ろ歩き、忍者でイメージゲームなどは、動きのイメージが明確にできていると上達がとても早くなります。先生の見本をみながら、どのような所に気をつけるのかと同時に、完成したイメージを抱かせて上げることが子ども達をググツとの成長させます。そのイメージに近づけるように練習をすることは、子ども達の生きる力を育む上で欠かすことのできないものになるでしょう。

◇ 足を閉じる→開く→閉じるといったように体を機敏に動かせるか。



実施した感想：

達成度

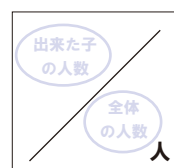


◇ 手の位置、体の方向など一連の回転方向が分かるか。



実施した感想：

達成度

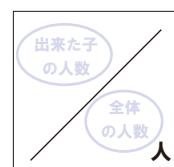


◇ 一定の時間、同じペースで回すことができるか。

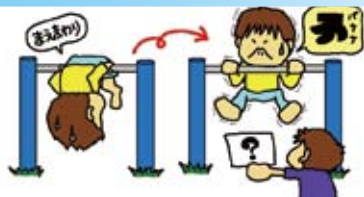


実施した感想：

達成度

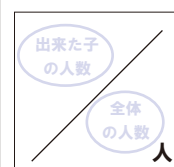


◇ 大きな力を発揮しているときでも、考えることができるか。



実施した感想：

達成度

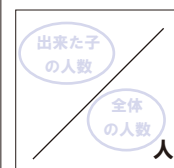


◇ 後方にある程度予想して姿勢よく後ろ歩きができるか。



実施した感想：

達成度

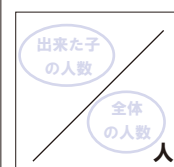


◇ 保育士の出す手を瞬時に模倣できるか。



実施した感想：

達成度



1つずつ動きを解説

1. 開脚跳び（3段）

ひざを深く曲げてからジャンプするようにしましょう♪



実践のポイント

《忍者の開脚跳び》

- ・ 助走をする必要はありません。ウシガエルさんで跳び箱まで移動したら、跳び箱に手をついてジャンプしましょう。
- ・ 手をつく位置は、カニさんの目の部分になるように手をつきましょう。
- ・ 手に体重を乗せて跳んでいるかチェックするためには、助走をつけない方が判断しやすいです。
- ・ 跳び箱をとんだら、着地でフラフラしないようにポーズをとるようにしましょう。

* 気をつけるポイント *

- ・ 手をつく位置が把握できていない場合は、カニさんの目隠しをするために跳び箱にカニさんを描いてあげましょう。チョークをつかって、目をくっつけるように描くのがポイントです。
- ・ 尻もちをついてしまう子には、踏切の瞬間に体重移動を前後に行うことを意識づける補助が必要です。子どもの胸に手を当てて、前後に体重移動ができるように補助してあげましょう。
- ・ 両脚での踏み切りができていない場合は、跳び箱に手をついたら、飛び越さずジャンプと同時に足をパーにする練習をしてみましょう。

ねらい & 子どもの心

身体のコントロール：跳び箱に手をついたら、ジャンプと同時に足を大きく開くことができる。

バランス力：上半身に体重を乗せて、下半身は空中に浮いているという日常とは違う状況でもバランスをとることができる。

空間感覚：お尻を高い位置にあげても怖がらず、シッカリ腕で体重を支えることができる。

ウシガエルさんや片足クマさんを積極的に行っていただいている場合、3段の跳び箱は楽に飛び越すことができるでしょう。ただし、全員の子が尻もちをつかずに跳べるようになるには、3段の高さで練習を重ねる必要があるでしょう。目的は、全ての子が運動好きになるために、全員が自信をもって跳べるようになることです。楽に飛び越せる子が大半を占めても、まだ不安な子がいる場合は高さをあげないで、巧緻性、素早さという点でのレベルアップを図って下さい。

また意外と多いのが、何となく跳んでいると言う子です。跳びこす際に、膝を深く曲げてジャンプがでていること、腕にシッカリと体重をのせていること、顔が前を向いていることなどを確認して、焦ってしまう子にはリズムをとれるように補助をつけてあげましょう。

発展のあそび

忍者の開脚跳び（3段）



手を着く位置を確認してから行いましょう。

実践のポイント

《忍者の開脚跳び（3段）》

- ・ 忍者の開脚跳びは、跳び箱 3段を 2台ならべて跳ぶというものです。
- ・ 高さに慣れてきたら、素早さや巧緻性を高めるためにレベルアップの1つの手段として行います。
- ・ 1台目を跳んだら、素早くつぎの跳び箱を跳ぶように声掛けして下さい。
- ・ 手をつく位置を把握するためにカニさんの絵を描いて目隠しをして跳ぶようにしましょう。
- ・ まだ慣れない子は、2台目を跳ぶときに一呼吸おいてから跳んでも良いので自分のペースで跳びましょう。

気をつけるポイント

- ・ 助走をつけて跳ぶ必要はありません。1台目の跳び箱では次の跳び箱を意識して素早く跳べるようにしましょう。
- ・ 2台目の跳び箱にぶつかってしまうことがあります。2台目の跳び箱は1m50cmほど離して配置してください。
- ・ 着地がフラフラしている子は、2台目の跳び箱を素早く跳ぶことができません。まずは1台の跳び箱をとんだら、ピシッとポーズをとる練習をしっかりと行ってから、忍者の開脚跳びを行ってください。
- ・ 待っている子ども達は、どうやったら上手に跳べるのかお友達が跳んでいるのを良く見るようにしましょう。上手にできていたら拍手も忘れずに^^

ねらい＆子どもの心

巧緻性： 1台目の跳び箱を跳んだら、着地したときには2台目の跳び箱をとぶためのジャンプの準備動作を行うことができるか。

空間認知： 2台目の跳び箱までの距離を計算して、スムーズにとぶことができる。

バランス力： 1台目の跳び箱を跳んでから、フラフラせずに素早く次の跳び箱を跳ぶことができる。

幼児期は、筋力などのパワーはそれほど大きくなりません。スキヤモンの発育発達曲線にあるように、幼児期は神経系の発達が実に顕著です。そのため、より高く、より大きなジャンプを必要とする動きを取り入れるよりも、素早く、細やかや動きを匠にコントロールすることのできる力の方が将来の子どもの運動能力には生きてきます。そこで、今回は2台の跳び箱を素早くとびこす忍者の開脚跳びを行います。助走をつける必要はありません。また、高さも3段で十分です。2台をできるだけ素早く跳べるのがカッコイイという動機づけをして、すでに跳べる子も苦手な子も同じ設定で行いましょう。

1つずつ動きを解説

2. くもの巣側転



実践のポイント

《クモの巣側転》

- ・ ゴム紐をつかって三角形をつくりましょう。その角に手をついたら、側転を行います。
- ・ 手をつく位置が分からない子がいたら、ビニールテープなどで印をつけて上げましょう。
- ・ 手をつく方向が分からない場合は、下にマットなどを敷き、チョークで手の形を描いてあげましょう。

* 気をつけるポイント *

- ・ 高い位置から手を振り下ろすと、支えきれずに潰れてしまうことがあります。また、手をつく位置を理解しにくい子どもでできます。はじめのうちは、地面に手をついた状態から行いましょう。
- ・ 側転のように横方向に移動するには、手をつく位置が重要です。指先が三角形の重心を向くように手をつきましょう。

ねらい & 子どもの心

回転感覚：手をつく向きと進行方向が異なるため、慣れるまではスムーズにジャンプができないかもしれません。慣れてきたら、円を描くような回転をすることができるか。

支持力：自分の体重の全てを腕にのせて支えることができる。

逆さ感覚：足が高い位置にあがっても、怖がって腰が引けたりしないで回ることができる。

身体面：顔はしっかりと地面を見て、顎をひらいて回転することができる。

くもの巣側転でしっかりと手をつくこと、顎を開くこと（地面をみること）、足を伸ばしてジャンプすることを習得することで、側転までの上達が大きく異なります。焦って側転をするのではなく、一連の動きを確実に習得して次のステップに進みましょう。

くもの巣の前に立ったら手を地面について、側転のように横方向にジャンプしてみましょう。手を着く位置を理解するまで時間がかかるので、始めのうちは印や手形をつけて分かりやすい環境をつくってあげましょう。子ども達は回ることによって頭がいっぱいになっているので、手をつく位置まで気を配れません。慣れてきたら、手を高い位置から振り下ろしながら行ってみましょう。手をばんざいのように上げたら、振り下ろして手をつきます。先ほどと同様に足があがったら横方向に移動してくもの巣を飛び越しましょう。

もし足が伸びない場合は、カエルの足打ち、クマ足ジャンケンで足を上方へ上げる動きを取り入れて足を伸ばせるようにしましょう。慌てて行くと両手の着き方がおろそかになり、身体のバランスを崩して倒れ込んでしまいます。ゆっくりでいいので、一連の動作を繰り返し行ってみてください。

おてんば



実践のポイント

《測転》

- ・ 手をバーにしてしっかりと体重を支えられているかチェックして下さい。
- ・ 手をつく向きが進行方向に対して90度になっているか見て下さい。進行方向に対して平行に手をついていると横方向に動くことができません。
- ・ 蹴りあげる足が曲がっていないかチェックをして、曲がっている場合は片足クマさん歩きで足を伸ばす練習をして下さい。
- ・ 顎を開いて、しっかりと床を見ながら（手をついている位置）回れているかチェックして下さい。

* 気をつけるポイント *

- ・ 両手付きの片足クマさん歩きで、両手を頭の位置から振り下ろして進むことができていない場合は、側転をしたときに腕で身体を支えることができません。また、腰がひけてしまい「くの字」で回転することになります。両手付きの片足クマさん歩きを繰り返し行い、上記の点がクリアできていることを確認して側転に取り組みましょう。

ねらい & 子どもの心

回転感覚：横方向への動きを理解して、自分で身体を回転させることができる。

支持力：肘を伸ばして、腕で身体を支えることができる。

逆さ感覚：逆さまになった状態でも怖がらず、身体を伸ばして回転することができる。顎を開いて床を見ながら側転することができる。

空間認知力：進行方向に移動しながら、大きな動きで側転をすることができる。

マットを設置して側転を行います。肘を伸ばした状態で頭の上から手を振りおろし、側転を行います。今までのくもの巣では足の蹴り上げを重視していましたが、今回は手をつく位置や手の振りおろしを意識して行いましょう。初めのうちはマットを2枚敷くなどして、大きな動きのなかで回転する練習をしましょう。このとき、片足クマさんなどで支持力が十分に備わっていない子は振り下ろした手をつくという認識が持てず、お尻から転倒してしまいます。

言葉だと大げさになりますが、今までの取り組みを組み合わせれば十分に実践できる動きです。補助を行うのは、子ども達が自分で振り下ろした手で身体を支えられることが前提です。身体を支えきれない場合は、片足クマさん歩き、両手付き片足クマさん歩き、クモの巣クマさん歩きを繰り返し行って再度チャレンジしてみてください。

1つずつ動きを解説

3. カウボーイごっこ（タオルや手ぬぐいを回す）



実践のポイント

《カウボーイごっこ》

- ・ タオルや手ぬぐいを持ったら、ぶんぶん和勢いよく回しましょう。
- ・ 肩で大きく回すことができたなら、肘から先をつかって小さな円でまわしてみましょう。
- ・ 右手ができたなら、左手も同じようにやってみましょう。
- ・ 左右の手が一定のリズムで出来るようになったら、両手にタオルをもって回してみましょう。
- ・ 回すときの回転方向は、短縄跳びで回すときと同じ方向で回して下さい。

* 気をつけるポイント *

- ・ 乱暴に回すのではなく、一定のリズムで回すことが目的です。
- ・ 歩きながら行くとお友達にぶつかって危険なので、移動せずに行って下さい。
- ・ 移動しないなどのルールが守れない子は行ってはいけません。お友達に怪我をさせてしまうかもしれません。ルールが守れるお約束ができた子が行いましょう。

ねらい & 子どもの心

リズム力：一定のリズムで回すことができるか。

空間感覚：回しているタオルで、一定の円が描けているか。楕円になったりしていないか。

巧緻性：肩で大きく回す、肘で中くらいに回す、手首で小さく回すなどの変化をつけることができるか。

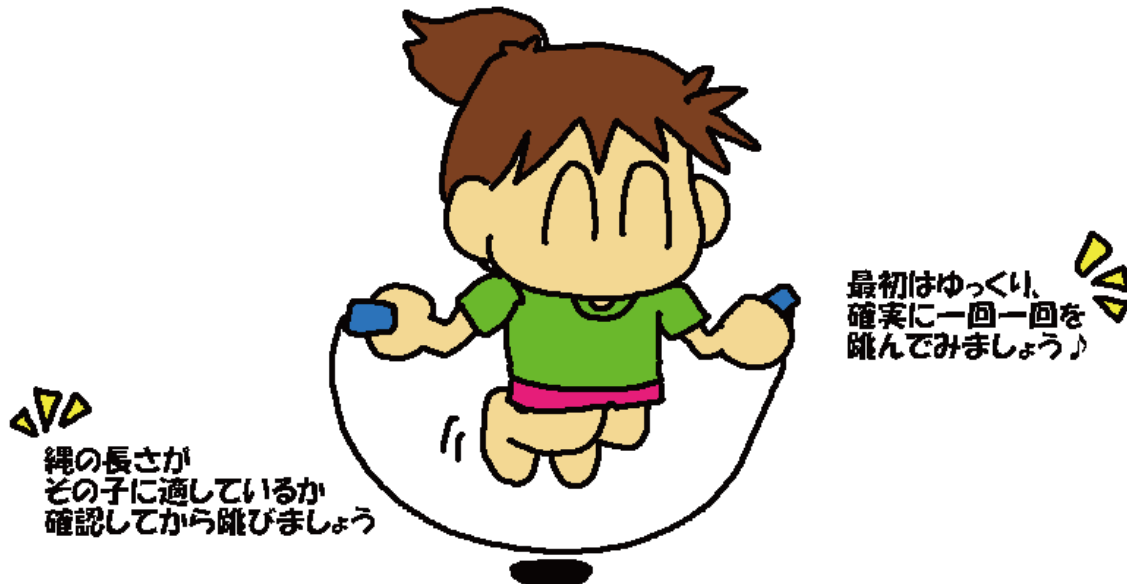
バランス力：回すことで身体のア軸がフラフラしてしまわないか。

短縄跳びを跳ぶための動きを習得します。短縄跳びは、回す、跳ぶという動きが複合的に合わさった動きです。短縄跳びが跳べない子の多くは、縄を回すことを苦手としています。ですので、まずは肩や肘をつかって回すことに慣れる必要があります。一定のリズムで回すことができれば後はジャンプに合わせるだけになります。

まずはタオルなどの柔らかい布を持ってグルグルと一定のリズムで回しましょう。最優の手で行えるようになるまで繰り返し行って下さい。お友達とぶつからないように広いホールか屋外で行うようにして下さい。

おてんば

発展のあそび 短縄跳び



実践のポイント

《短縄跳び》

- ・ 自分で縄を回しながら連続で縄跳びを跳びます。
- ・ ジャンプのタイミングと腕を回すタイミングが合っていないと連続で跳び続けることができません。
- ・ 連続で跳べない場合は、縄を持たないで腕を回しながらジャンプで進んでいくような活動を取り入れてジャンプと腕を回すタイミングが合うようにしましょう。
- ・ 縄は短いと跳ぶのが難しくなります。眺めの縄を使って自分の足の前に縄を持ってくる、跳ぶ、縄を持ってくる、跳ぶという活動から始めてみましょう。

気をつけるポイント

- ・ 早く跳ぶとリズムを崩して連続で跳ぶのが難しくなります。まずは、ゆっくりでいいので、回す → 跳ぶ ことを繰り返して行って下さい。

ねらい＆子どもの心

跳躍力：足をそろえてジャンプをすることができる。一定のリズムでジャンプをし続けることができる。

空間認知：縄の位置を把握して、ジャンプを合わせることができる。

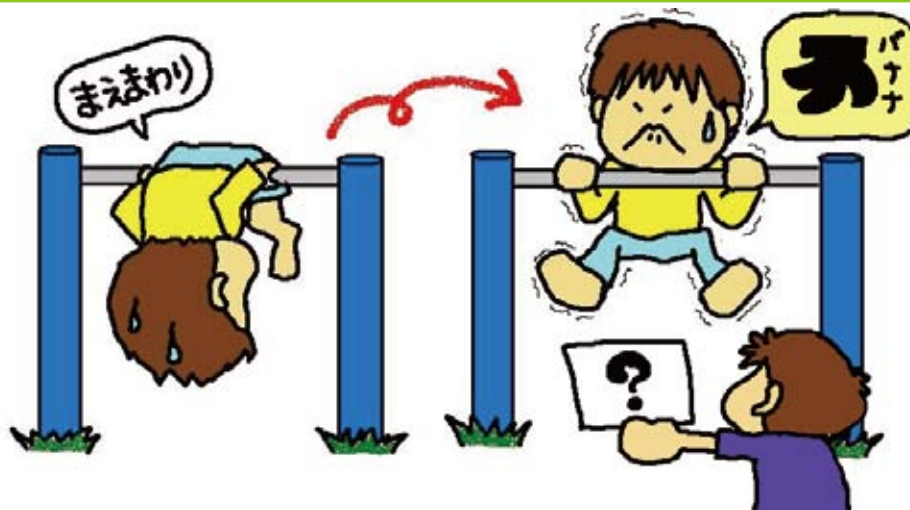
リズム力：一定のリズムでジャンプをすることができる。

集中力：縄を回す、ジャンプするという動きに集中して動くことができる。

短縄跳びを1回ずつ回して、足元に縄が来たら跳ぶという動作です。連続で跳び続けるには、まだ早いので無理をして早く跳ぶ必要はありません。この動きを習得するには、ジャンプと腕を回すタイミングを合わせる必要があります。陸上でバタフライをするように、ジャンプしながら腕を回す活動を行いましょう。また、自分で縄を回しながら一定のリズムで跳ぶことで、子ども達の協応力、巧緻性を養うことになります。今の子ども達は、複合的な動きが苦手になってきています。運動が苦手だったり体重が重くて走ることやぶら下がることが物理的に不利な子どもには、このような遊びで自信をつけてもらおうと良いでしょう。どうしても縄を回せないと言う場合は、カウボーイあそびで肩を中心に大きく腕を回す、肘を中心に細かく腕を回す、手首を中心にさらに細かく腕を回すという動きを取り入れてみましょう。

1つずつ動きを解説

4. 忍者降りの途中でイメージゲーム



実践のポイント

《忍者降りの途中でイメージゲーム》

- ・ 鉄棒で前回りを行います。
- ・ 着地するまえに手に力を入れて、空中でシルエットクイズに答えます。
- ・ 勢い余って落ちてしまった場合は、もう一度チャレンジして見ましょう。
- ・ ゆっくり回転するためには、お腹と太ももで鉄棒を挟まなければなりません。ゆっくりと回れるように、お腹で鉄棒を挟むことを見本として見せてあげましょう。

* 気をつけるポイント *

- ・ 前回り落ちではなく、前回り降りになるように回転するスピードを調節しましょう。
- ・ 落下することは少ないですが、万が一のときのために片手の手首を持ってあげましょう。
- ・ シルエットクイズは簡単な物で構いません。あまり難解なものは答えられずに楽しさが無くなってしまいます。
- ・ 1回だけでなく、3～4回行いましょう。

ねらい & 子どもの心

懸垂力：自分の体重を持ち上げるだけの力を身につける。

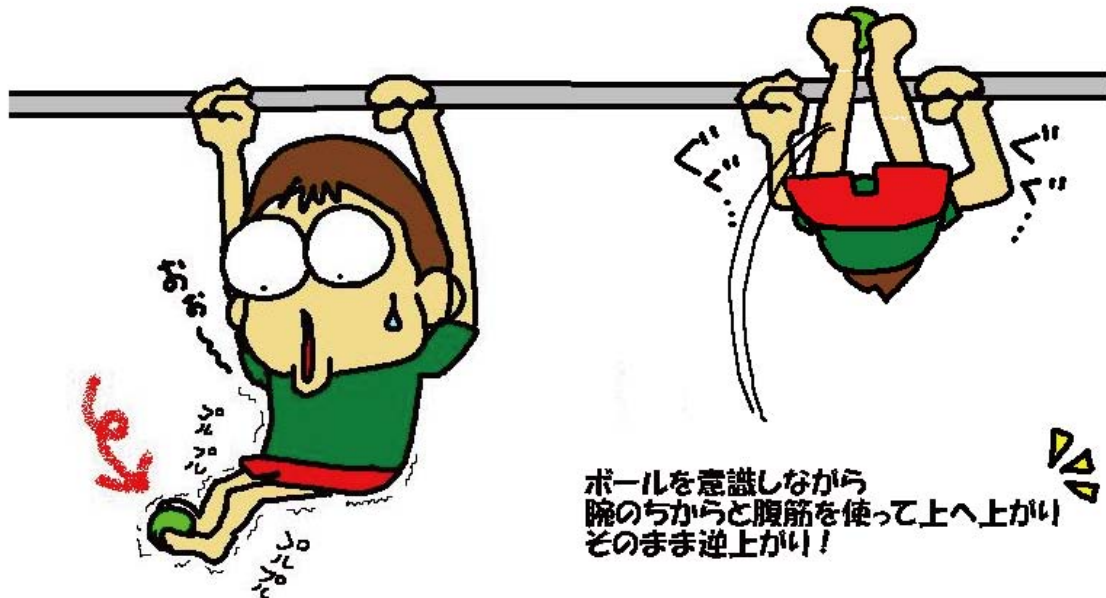
身体面：腹筋を使って足を引き上げる力をつけることで、逆上がりに必要な足を持ち上げる力を養う。

回転感覚：回転するスピードを自分でコントロールすることができる。

逆さ感覚：自分の体の状態を把握して、回転した後に足をつかないようにコントロールすることができる。

忍者降りて下に足をつけないまま（空中で）絵カードのシルエットを出して子どもに当ててもらいます。本来の目的は、懸垂力などの力を養うことですが、動きの中で考えること、判断することを取り入れることで回転することに余裕が出てきます。今回のシルエットクイズは、お楽しみとして取り入れているので、子ども達は最後まで集中して足をつけないことに動機づけすることができます。さらに、緊張感と集中力が必要になります。シルエットが用意できない場合は、保育士が、なぞなぞやしりとりをして何回かやり取りをしましょう。子どものイメージ力や語彙力を養うことができます。

おてんば



実践のポイント

《サルのボール投げから逆上がり》

- ・ 猿のように鉄棒にぶら下がったら、足でボールを挟んで上に持ちあげましょう。
- ・ はじめのうちは高い鉄棒でやると簡単にできます。足でボールを上げられない子は、出来るところまで上げてみましょう。
- ・ 脇がしまっている方がボールを上を持ち上げやすくなります。魔法ののりを脇に塗って、鉄棒を握った時から脇を締めて行うようにすると良いでしょう。
- ・ 腹筋が弱い子は、顎が開いてしまい、足を上に持ち上げるのが難しいことがあります。顎の部分にハンカチなどを挟んで行くと腹筋に力が入りやすくなります。

* 気をつけるポイント *

- ・ 初めのうちは子どもの力だけで足を上にあげるのは難しいかもしれませんので、指導者がお尻を持ち上げる補助をしてあげましょう。このとき、子どもは全力で力を出し切って、そこに少しだけ力添えをするような補助をしてあげて下さい。指導者が全て補助をしてしまうと、子どもは身体を預けるだけになってしまいます。

ねらい & 子どもの心

懸垂力：自分の身体を持ち上げるだけの力がある。脇をしめた状態でぶら下がることができる。

空間認知：鉄棒にぶら下がった状態で、足で挟んだボールを上へ上げることができる。

逆さ感覚：上下が逆さまの状態になっても、腕と腹筋に力をいれてボールを持ち上げることができる。

バランス力：足を上に持ち上げるためには腹筋に力をいれながらバランスをとらなければなりません。しっかりと上半身と下半身のバランスをとることができる。

ぶら下がった状態でボールを足で挟むことができていること、さらにリンゴのぶら下がりや脇をくっつけた状態でぶら下がっていられることが前提にあります。これらの動きができてない場合は、繰り返し行ってから取り組むようにしてください。

この動きでは、足を持ち上げるという動作を習得することを一番の目的としています。逆上がりで腕の力と腹筋は十分にあるけれど、足をどこに運んでいいのかわからない子がいます。足を持ち上げる方向を理解するために、指導者は手をかざしてボールを持ち上げる位置を示して誘導してあげましょう。

1つずつ動きを解説

5. つま先後ろ歩き



実践のポイント

《つま先後ろ歩き》

- ・ 裸足になって線の上をつま先で後ろ歩きます。前歩きではなく、後ろ歩きという見えない状況が指さきへの集中力を高めます。
- ・ つま先で最初から最後まで歩くようにしましょう。

* 気をつけるポイント *

- ・ 急いで行うあそびではなく、どれだけ正確に行えるかを競う遊びです。
- ・ 指導者は動機づけをする際に、「上手に渡れるか？」ではなく「1回も足を踏み外さないこと！」という点を強調して最後まで落ちないように行うための動機づけをして下さい。

ねらい & 子どもの心

バランス力：左右のバランスをとりながら進むことができる。

空間認知：後への意識が強くなり、後方の空間を意識することで身体をひねる、回るという動作を大きく行うことができる。

集中力：足先という末端の感覚に集中することで集中力を養う。

跳躍力：ふくらはぎの筋肉を刺激して、ジャンプに必要な力を養う。

裸足になったらつま先で後ろ歩きをします。つま先で歩くことにより、バランス感覚が養われ、転倒しやすい子などの改善に役立ちます。また、足先という末端に意識を向けることで子どもの集中力が養われます。後ろを見ないで進むとぶつかりそうで不安なので、指導者が常に声がけを行うようにしてください。指導者はゴールに待機して「もう少しでゴールだよ」などと伝えて方向などを指示しましょう。

後がめない状況ですから、子ども達がつまづいたりしないように、後ろに何もない広い場所で行って下さい。

おてあそび

発展のあそび 後ろ向きスキップ



実践のポイント

《後ろ向きスキップ》

- ・ 後ろ向きでスキップをするという簡単なあそびです。
- ・ 後ろを見ないのではありません。しっかりと後ろを見ながら進んで下さい。
- ・ ゆっくりでいいので、後ろ向きのスキップができるようにしましょう。

* 気をつけるポイント *

- ・ 後ろ向きのため視界が狭くなります。広くて安全な場所で行いましょう。
- ・ スキップができていることが前提です。スキップのリズムが曖昧な子はさらに混乱してしまいますのでスキップのリズムを身体で覚えてから行う方が良いかもしれません。
- ・ 指導者は、子どもたちの横で一緒にいいリズムを伝えるようにしましょう。

ねらい & 子どもの心

後方感覚：後へ意識を向けて、視界が悪い中でも進行方向の安全を確かめながら動くことができる。

バランス力：後ろを見るときの首の向きが左右のどちらかになるので、バランスが崩れやすくなります。フラフラせずに真っすぐ進むことができる。

身体コントロール：太ももの裏（ハムストリング）を使って後に進むことができる。

空間認知：お友達や壁などとの距離感覚を計りながら進むことができる。

通常のスキップでは、太ももの筋肉を使って足を上げますが、後ろ向きのスキップでは太ももの裏側にあるハムストリングという筋肉を刺激します。この筋肉は、歩くときや走るときに推進力に変えるために必要な筋肉です。ドタバタしているけれど、前に進まないという走り方の子、すぐに転倒してしまう子、姿勢が悪い子などにお勧めの動きです。

スキップなので、一定のリズムで行わなければ上手に進むことができません。慣れるまでは先生が横について一緒に行うことでリズムを伝えるようにしましょう。慣れてきたら、上手なお友達と一緒に他のお友達が行うなどをして、リズム感の共有をすると上達が早くなりますよ。

1つずつ動きを解説

6. 保育士の指まね（右手と左手が別々のこと）



実践のポイント

《保育士の指まね（右手と左手が別々のこと）》

- ・ 指導者と向き合ったら、両手をだして指あそびをします。
- ・ 始めは、グーパーチョコキのような簡単な動きを模倣してあそびます。
- ・ 慣れてきたら、指の数を変えるなど数字的な要素を織り交ぜたり、指を動かす動きなども取り入れてみましょう。
- ・ レベルアップの方法としては、先生が声だけで指示を出すというものがあります。

* 気をつけるポイント *

- ・ 子ども達が良く見えるように、ゆっくり行いましょう。
- ・ 指先まで伸ばせない子がいたら、グーとパーの切り替えを多く取り入れて指が伸ばせるようにしましょう。
- ・ 数や言葉といった要素を取り入れると様々なアレンジができます。ただ形をつくるだけでなく、「右手から3人のお友達が左手にお引っ越ししました。どんな形になるかな？」など、考えて遊べるようにしましょう。

ねらい & 子どもの心

模倣力：指導者の動きを見て再現することができるか。

集中力：指導者の手の形に集中して、素早くその形をつくることができるか。

身体地図：相手の動きを再現する際に、自分の頭の中にそのイメージをつくることができるか。

保育士の提示した手のまねをします。見てまねる力と手指の器用さが必要になります。また、自分の頭の中で身体地図を描いてどのような動きかをイメージする力が必要です。

この遊びを通して、子ども達は右手と左手を別々の動かし方ができるようになります。ステップアップ遊びとしては、指で蛇をつくったり影絵を作ったりする遊びがあります。蛇などの動物を作ったら蛇同士で会話をしたりご飯を食べるふりをしたりしてコミュニケーション力をアップしましょう。

おてんば

発展のあそび

指で蛇を作る



実践のポイント

《指で蛇を作る》

- ・ 手で蛇の形を作って遊びましょう。簡単なので遊びです。
- ・ 蛇ができるようになったら、犬やカエルなども手で作ってみましょう。
- ・ 子ども達はどのようにやってやるのか、指導者の見本を見ながら真似して覚えますので先生は、何回も見本を示して上げて下さい。
- ・ 見本を示すときは、本や資料を見せるのではなく、直接指導者の手を見て真似させましょう。

* 気をつけるポイント *

- ・ ひとつひとつの指がどのように交差しているのかなど、見えるように指導者は子ども達の近くまでいって見本を見せて上げて下さい。

ねらい & 子どもの心

模倣力：先生の手形を自分で再現することができる。

社会性：お友達同士で、教える教え合うというやり取りができるようになる。

指遊びは運動あそびとは関係ないのではないか？という突っ込みを受けそうだが、相手の動きを真似するという意味では、とても大事なあそびです。運動保育士が行う運動あそびは、運動の技術を習得することだけではありません。生活面に効果を与えるような活動を運動を通して養うことを目的としております。そのため、相手の真似をして技術を習得するという要素は必要なスキルになります。

ある程度子ども達ができるようになってきたら、まだできないお友達に教える、教えられるという関係を気付くことで集団遊びへ発展する糸口を作ることも出来ます。

蛇だけでなく、買えるやうさぎなど影絵で使うような動物を紹介したら、子ども達同士でオリジナルの動物さんをつくって発表してみるのも楽しいですね。