

石井幼稚園のあそび ～運動発達プログラム～

◎ 平成 27 年度愛媛県体力アップ愛顔（えがお）プロジェクトの実践モデル園として子どもの体力向上に向けた特色ある取組を進めてきましたので、その活動の一部を紹介します。
なお、本活動に当たり、外部指導者として「ナチュリラ・フィット」代表 井門恵理子先生から大変参考になる御指導（年間 5 回：15 時間）をいただきました。

ヒトが出生から立ち上がり（ハイハイ～歩行）までに経験する様々な動きを、遊びの中に取り入れることで、骨盤の安定や、姿勢の改善といった、体の土台作りに効果があります。

いろいろな動きを楽しもう ～その1～

①仰向けで



お腹に手を当てて、大きな声を出します。足を上げることでお腹に力が入り、体幹の安定につながります。

1. 2. 3. 4...!!
あ!あ!あ...!
お!お!お...!

②エンピツになって



エンピツころころ～♪



手足を使わず、お腹を使って転がしましょう。軸が安定し、まっすぐ走る力の基を養います。
慣れてきたら、友達と数人でつながって楽しむこともできます。

③ひこうきになって



スーパーマン！！

背筋の強化につながります。

④ワニになって



左右手足の連動（交互運動）は、歩行につながる大切な動きです。

難しい場合は、立ったままで動きの確認を行うと、手足の動かし方を理解しやすいです。

⑤ネコになって



手で体を支えることで、肩甲骨周りの機能が良くなります。また、骨盤の立ち上がりに効果的で、姿勢の改善につながります。競走をしたり、リレーをしたりして楽しみましょう。

⑥ダルマになって



骨盤が立ちあがり、安定して立つための準備運動になります。また、骨盤や背骨のコントロールにもつながります。

お尻を左右交互に動かすことを意識させましょう。

⑦チーターになって



手だけでなく、つま先で地面を蹴るように意識させることで、足指の力が付きます。

競走や雑巾がけをしながら楽しめます。

⑧ロケットになって



しゃがむ、立ち上がるなど姿勢を変える動作を習熟するとともに、脚の力の強化にもつながります。

かかとを合わせて地面から浮かせ、足をハの字にするよう意識させましょう。

いろいろな動きを楽しもう ～その2～

①フープで遊ぼう



フープを並べてコースを作り、けんけんで進んでみましょう。途中でもう片方の足に替えたり、フープの並べ方を変えたりすると、より楽しめるでしょう。



フープをまたいだり、くぐったりすることで、いろいろな体の動きを楽しめます。

いろいろな大きさのフープを試してみましょう。

②縄をくぐろう



リンボーダンスをすることで、反り姿勢を維持する感覚や、体を支える力につながります。

また、高さを調整したり、縄を増やしたりすることで、いろいろな形の空間をくぐって楽しめます。縄と自分との距離を目測しながら遊ぶ中で、空間認識能力も養われるでしょう。

