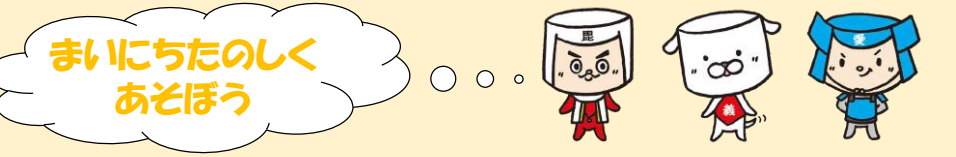


# 運動あそびプログラム

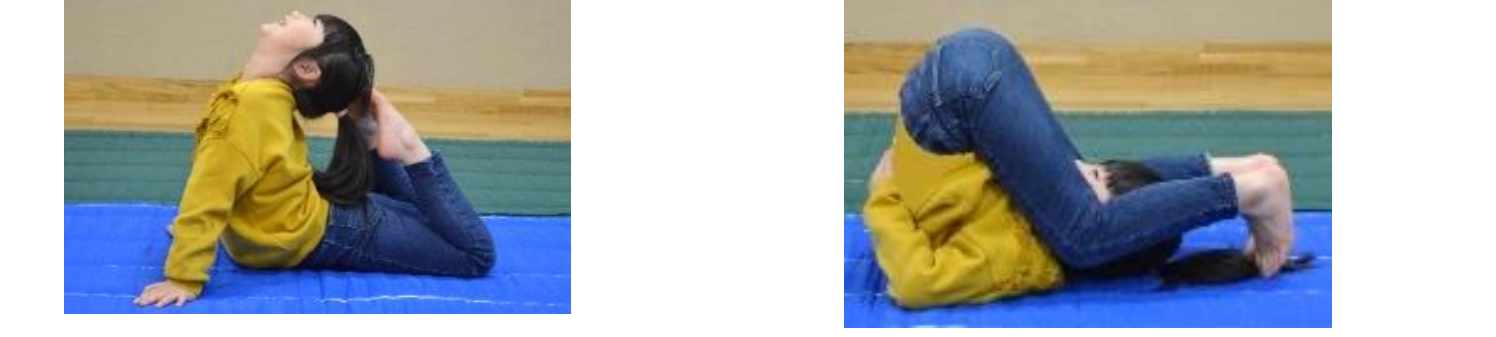
短い時間、少ない回数でも、毎日行うことが良いでしょう。週1日、行う時間を長くにとって一つの運動を何度も試みるよりも、毎日行う方が良いです。どんどん発展させず、できることを繰り返すことも大切です。



編著 周東 和好 (上越教育大学大学院学校教育研究科 芸術・体育教育学系長、教授)  
発行 令和2年2月 上越市教育委員会

■ 運動の説明 ● 運動の効果 ▲ 注意すること → 運動の流れ

## アザラシ(柔軟) だんごむし(柔軟)

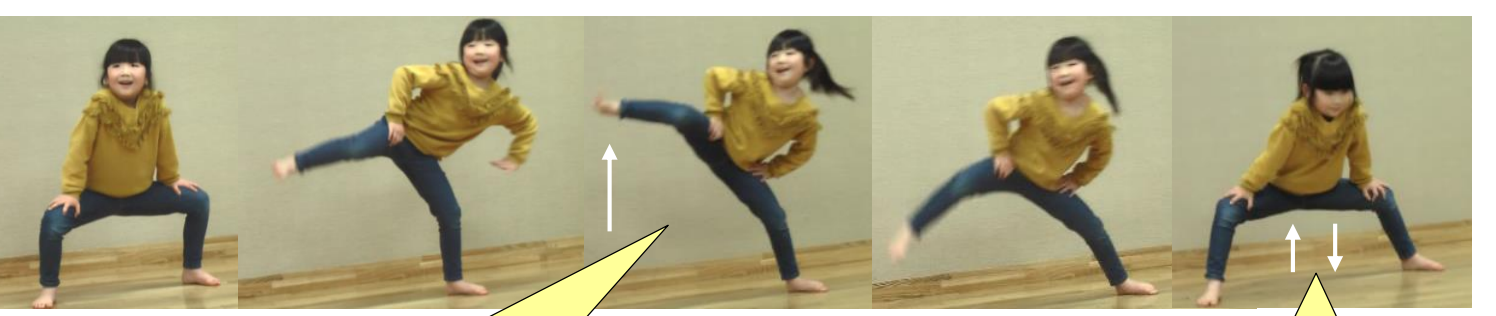


- 肘を伸ばして手をつき、頭と足を近づけるように体を反らします。
- 背中を押さえて足を頭の後ろへもっていきま。柔らかい子は、耳にひざをつけます。
- 体幹部を反る柔軟性を高めます。
- 頸部から体幹部を曲げる柔軟性を高めます。
- ▲ 自力で反ります。絶対に人の力で押しはいけません。あまり長くは行きません。
- ▲ 自力で行います。絶対に人の力で押しはいけません。

### くびとうりつ 首倒立(柔軟)

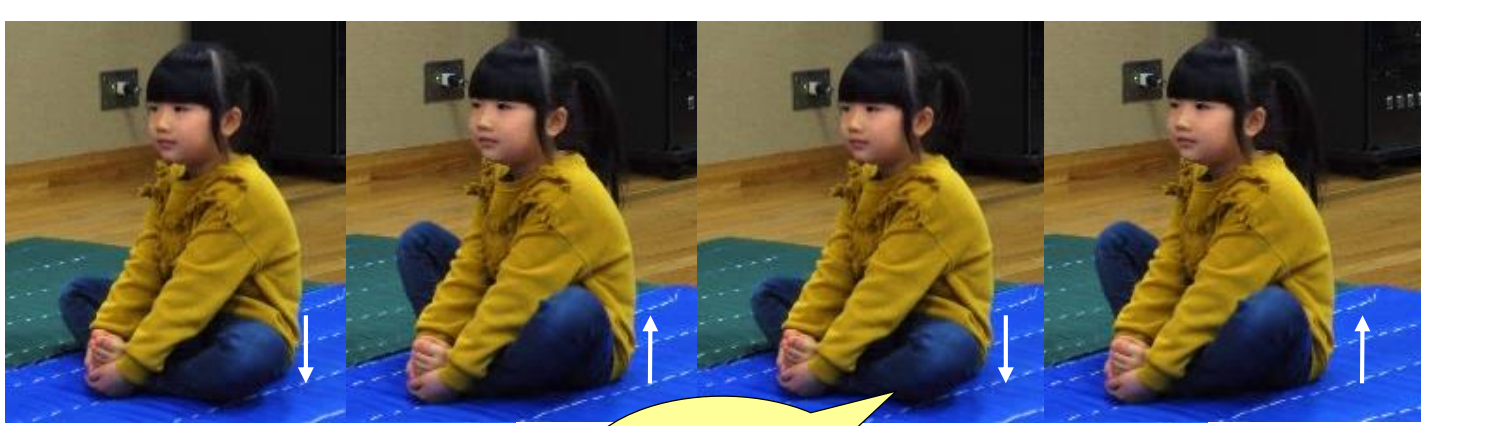
- だんごむしが柔らかい人は、腰を延ばして足を高くすることができます。あまり柔らかくない人は、腰を曲げてバランスをとります。つま先まできれいに伸ばせると良いでしょう。
- 頸部や背中中の柔軟性を高めます。

## おすもうさん(柔軟)



- 股関節を開きます。ひざは90度未満で、ひざに当てた両腕をつかえ棒のようにして、股関節やお腹の力を抜きます。
- せんせいやおうちのひとよりあしをながくあげていられるかな?
- 股関節の柔軟性を高めます。片足になったときはバランス運動としても意識します。

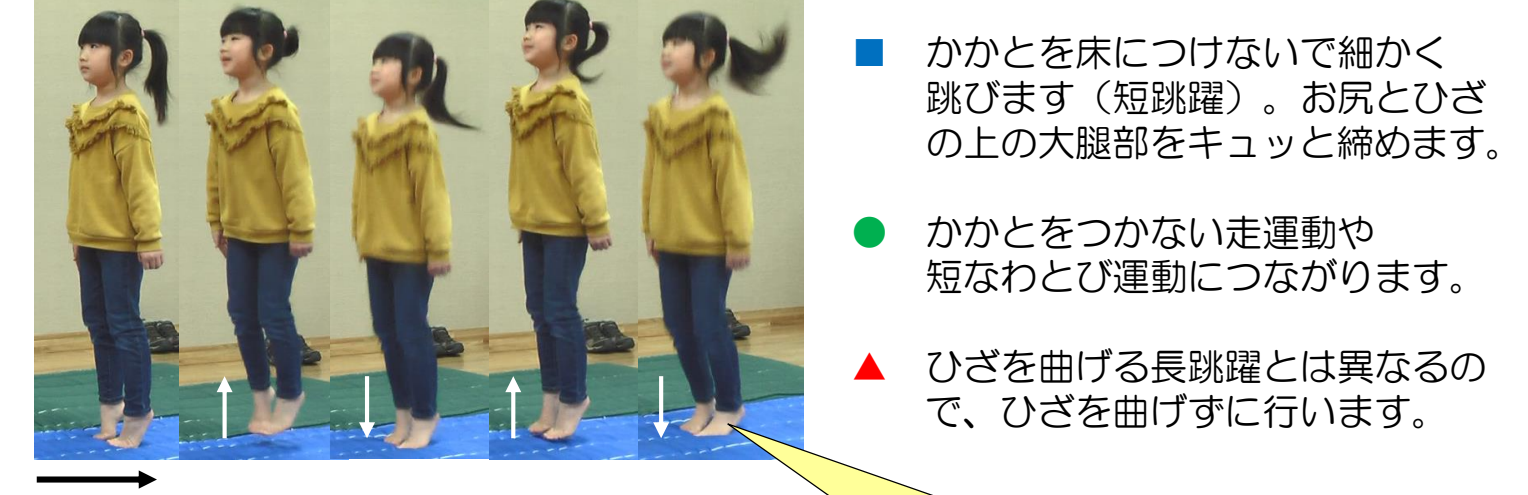
## ちょうちょう(柔軟)



- 足の裏をくっつけて、手で足を持ちます。両足をバタバタとちょうちょうの羽のように動かします。
- ちょうちょうみだいにバタバタ
- 動かすことで股関節周りの動きを良くします。



## トントンジャンプ(短跳躍)



- かかとを床につけずに細かく跳びます(短跳躍)。お尻とひざの上の大腿部をキュッと締めます。
- かかとをつかない走運動や短なわとび運動につながります。
- ▲ ひざを曲げる長跳躍とは異なるので、ひざを曲げずに行います。

細かくとべるようになったら一回転  
おいしいとひざにキュッとちからをいれてあたまのさきまでまっすぐ!!

## どうぶつあるき(両手で支持する感覚、支持する力) 前歩き



- 脚だけでなく両腕にも体重を乗せて支えながら進みます(ひざを曲げてよい)。「後ろ歩き」では、お相撲さんの突っ張りのように腕を動かすと進みやすくなります。
- 動きの中でからだを支える技能を高めます。
- ▲ 速さを競うのではなく、確実に進むことが大切です。

## アザラシあるき(両手で支持する感覚、支持する力)



- 腕のみで前へ進みます。
- クモあるき(両手で支持する感覚、支持する力)
- どうぶつ歩きの裏技で、背面で支えて進みます(お尻を床につかなければ、腰を曲げてよい)。

## うさぎとび(跳び箱運動につながる動き)

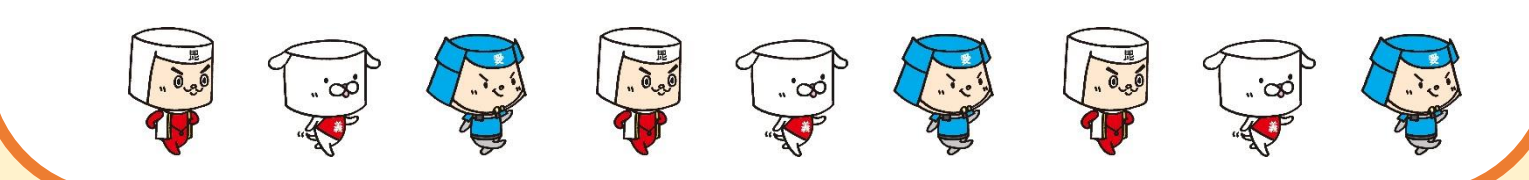


- 両手と両足で交互に進みます。始めは1回のみで実施し、手足の順序がつかめたら連続にします。連続にすると、1回だけよりも良い動きが発生することもよくあります。
- 跳び箱運動につながる動きです。両手をついて押し離れた所に両脚が出てくる(手と足が入れ替わる)と、より跳び箱運動につながります。

## だるまさんまわり(前転・後転につながる動き)



- ちょうちょうの姿勢から横向きに転がります。ひざ-肩-肩-ひざの順番に着いて、背中回りで転がります。
- 背中で転がる感覚を養います。「前転」や「後転」など、背中で転がる技につながります。
- ▲ 後ろに倒れたり、お腹の方に向かって起き上がろうとするとうまく起き上がりません。耳の横に転がって反対の耳の横に起き上がるように転がります。



## とびばこあがり~おり(跳び箱運動の導入)



- 初めは、跳び箱の1段で行いましょう。着地ではひざを曲げて、足の裏で判子を押しようにビタッと着地します。安全に着地できるようになったら、2段へと増やしていきます。跳び箱の高さに応じて、腕を使ってからだを支えて上がります。
- 高い位置に上り、下りる技能を養います。上がりは腕でからだを支える技能を、下りは着地の技能を養います。
- ▲ 着地では、ひざを伸ばしたままや曲げすぎてしゃがまないようにします。下りる時に片足踏み切りになったら、その子にとって高さの限界の兆候なので、それ以上高くしません。

ビタッ

## ボール①(1人での投げ上げ)



- 顔を高さ 頭をこえる高さ よい高く
- ボールを下から投げて捕ります。できるようになってきたら、ボールを投げ上げる高さを変えます。「顔を高さ」「頭をこえる高さ」「より高く」と目標を示してあげると良いでしょう。
- 捕る動きには、ボールの運動を先取りする能力が必要です。徐々にボールの運動を大きくすることで、捕る技能と先取りの能力を養います。

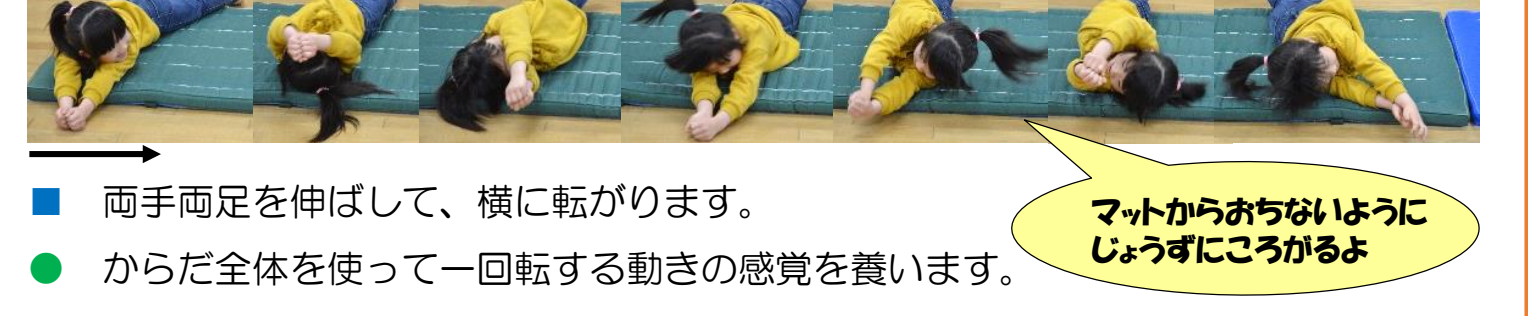
## ボール②(1人で投げ上げ~バウンドキャッチ)



- 「ポーン、トーン、トーン、パッ」と声掛けし、ボールの弾みと捕るタイミングを示します。「ポーン」は投げ上げ、「トーン」はボールが弾んで一番上まで上がったあとと下りてくる長さ、「パッ」は捕るタイミングです。できるようになったら、一回ひねってからキャッチします。
- 幼児は上がってくるボールを捕ろうとして捕れないことが多いので、「ポーン」の声掛けて下りてくるボールのタイミングをつかませます。



## やきいもごろごろ(回転する感覚)



- 両手両足を伸ばして、横に転がります。
- からだ全体を使って一回転する動きの感覚を養います。
- ▲ 肩幅と腰幅の差によって足の方へ曲がっていくので、曲がらないように調整しながら転がります。

マットからおちないようにしゅうずにころがるよ

## ゆいかご(背中で転がる感覚)



- ゆりかごのように前後に揺れ、前に来た時に起き上がります。慣れてきたら、ひざや胸を手で持たないで行います。起き上がりの時に腹部にタイミングよく力が入ることが大切です。
- 背中で前後に転がる感覚を養います。前転や後転につながります。

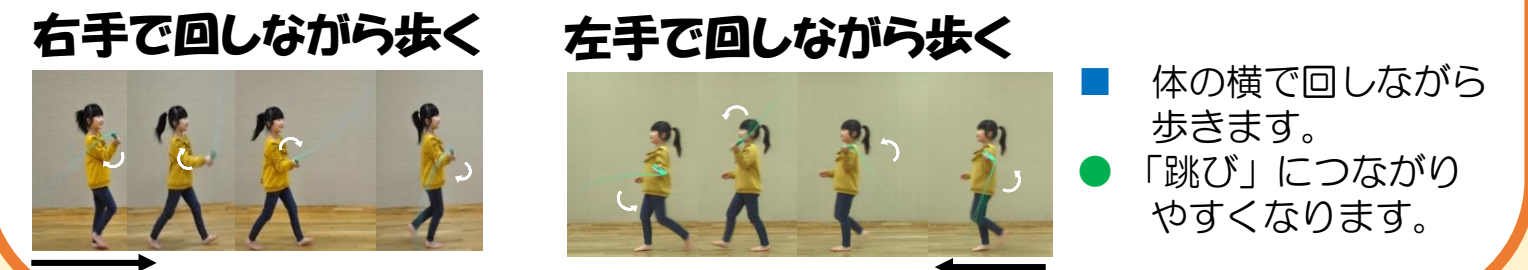
<発展> ゆいかご~しゃがみ立ち ゆいかご~中腰 ゆいかご~ジャンプ

## なわまわし(縄跳びの導入)



- 頭上で縄を回します。左右両方で行うようにしましょう。
- 手首を返して水平に回せると、縄跳び運動の手首の返しにつながります。
- ▲ 十分間隔を空けて、周りの人に縄があたらないように注意します。

ビュンビュン!! おどかなるくらいまわそう



- 体の横で回しながら歩きます。
- 「跳び」につながりやすくなります。

## ボール③(2人での転がし~キャッチ)



- 転がす(前向き) キャッチ
- 相手の両足の間をねらって転がします。確実に転がして捕れるようになったら、距離を延ばします。前向きと後ろ向きの両方を行います。
- 前向きの場合は、した手でボールをリリースしたり、捕ったりする動きを、後ろ向きの場合は、うわ手投げでボールをリリースしたり、捕ったりする動きや感覚を養います。

## ボール④(2人でのバウンド~キャッチ)



- 投げる(バウンド) キャッチ
- 両脚を前後に開き、ボールを両手で頭上に準備してからバウンドさせます。2回のバウンドで相手の胸に届くように弾ませます。1人での「トーン、トーン、パッ」のリズムと結び付けて声掛けするとわかりやすいでしょう。できるようになったら、「トーン、パッ」と、1回のバウンドで捕っても良いでしょう。
- 相手が投げたボールを先取りする能力が必要です。1人での「バウンド~キャッチ」の技能が前提となります。