2015年度 PEP UP Korivama 運動実技講演会及び研修会

第4回(45回):『力試しの運動あそび』

1. 基礎知識

□あそびにのめりこめる環境

1)子どもが遊ぶ環境

物的環境(遊具や遊べるスペースなど) 人的環境(友達や保育者など)がある。 これらの環境と十分な時間などが総合的に充実する ことが大切です。

2)子どもの遊び空間

①自然スペース

(山、川、森、雑木林、田畑、水路など)

②オープンスペース(グラウンド、広場、空地など)

③道スペース

(道路、路地など)

④アナーキースペース(廃材置場、工事現場、焼跡など)

⑤アジトスペース (山小屋、洞窟など)

⑥遊具スペース (児童遊園、遊具公園など)

3)動きを引き出す環境

□遊具

ボールやなわ等のように、よく見られるような使い方による動き。例えばボールなら、投げる・捕る・蹴る・つくなど単純な動き。そこから「~しながら~する」といった動きに発展する。

□遊具の組み合わせや配置

遊具と遊具を組み合わせて使うことで、遊びの幅が 広がり、それ単体の遊具では経験できない動きを経 験できる。また配置を工夫することで、子どもの 「やってみたい」気持ちを引き出すこともできる。



©中村和彦(山梨大学大学院教育学研究科)

2. 運動遊び

1) 導入あそび(アイスブレイク)

□手あそび

- ・指で三角形を描く(左右対称)
- ・スリスリ・トントン

□後出しジャンケン

・片手Ver. →両手Ver. →交差Ver. →ペアで



□脱カコミュニケーション

- ・手ブラブラ
- ・押されたら→そのまま(^^)

→反発 <`へ'>

POINT

- ・されるがままに
- ・反対のほうが下がる(反発する力がある)







2015年度 PEP UP Koriyama 運動実技講演会及び研修会

第4回(45回):『力試しの運動あそび』

□人間サーフィン(人間ローラー)

- ①複数人でうつぶせで並ぶ(ローラー)
- ②1人が上に乗る
- ③タイミングを合わせてローラーが一方に回る



□人間ベンチ



□あたまDEタオル

- ①じゃんけんで勝ち負けを決める
- ②お互いの頭でタオルを挟んで落ちないように する
- ③勝ったほうの動きに負けた方が合わせる



2) 3・4歳児から 武田先生

力の入れ方・姿勢

□糸まきまき

- ①引く
 - ・手→タオル→タオル2本
- ②押す
 - ・2人→4人以上のおしくらまんじゅう





POINT

- ・手を握ると痛いので、手首を握る
- ・今の子どもは膝と肘が伸びきっていて 力の入れ方を知らない。
- ↓勝っている子どもを見せてあげて、力の入 れ方の見本をみせてあげる。

2015年度 PEP UP Koriyama 運動実技講演会及び研修会

第4回(45回):『力試しの運動あそび』

3) 4・5歳児から 堀内先生

マットで・・・

□魔法のじゅうたん

- ①マットの四隅に立つ
- ②1人がマットの上に寝る
- ③みんなで協力して運ぶ



□マット押しリレー

- ①マットを雑巾がけのように押す
- ②マーカーまで行ったら折り返し
- ③折り返す時はみんなでジャンプしてマットの 逆側へ





□ひつくり返しリレー

- ①2人組で手をつないで、マットまで走る
- ②マットをひっくり返す
- ③ひっくり返したマットを飛び越える
- ④マットを飛び越える
- ⑤また、マットをひっくり返して、飛び越える





POINT

- ・先生は引っ張られないように!子どもは頑張って引っ張る!
- ・協力(年長さん向け)
 - ①どこを持つと安全に運べるか声掛けを!
 - ②ここは危ないよ!ではなく、 【どこを持つ!?】
 - ③協力→競争

自発的な中で競争が出てくるといいが、 盛り上げるための競争は行わない 【動きの質→心を散らかさない】 2015年度 PEP UP Koriyama 運動実技講演会及び研修会

第4回(45回):『力試しの運動あそび』

4) 5・6歳児から 眞砂野先生

□仲間あつめ

- ①ペアづくり
- ②1,2,3 or グーチョキパー
- ③同じになったらイエーイ
- ※発展:手をぎゅっと握って、握った数が 合えば、仲間になる (シークレットな世界)

POINT

- 喜びを分かち合う
- ・どんどん仲間を増やす
- ・子どもは手拍子より、グーチョキーパーの方が わかりやすい
- ・拍手は2回、握手は3回が多い。(なぜ?)



□つんつん

- ①四つ這いになる
- ②右手を真っ直ぐ、左足を真っ直ぐ伸ばす
- ③ペアの人が相手の左肩のあたりをつんつんする
- ④倒れないように力を入れる

POINT

グッと力をいれる感じ

□俵返し

- ①うつ伏せになる
- ②ペアの人がひっくり返す
- ③10秒間ひっくり返されないように耐える

POINT

グッと踏ん張る

□江戸ずもう

お互いに向かい合わせで組み合う

POINT

- グッと腰を落とす
- ・お互いにグッと組むと倒れない





□パワーブリッジ

- ①2人で向き合って手をつなぐ
- ②通られないように力を入れる
- ③通る人は腕をグっと上に押し上げる



第4回(45回):『力試しの運動あそび』

□つなひき段ボール

- ①段ボールの上に乗る
- ②ひもを引っ張る

TOPICS

・ヒモ: 低学年(肋木に巻き付ける) 高学年(からだに巻き付ける)



5) リラックスタイム 眞砂野先生

□ストレッチ&リラックス

- ①手首、足首、顔、胸、お腹、全身
- ②身体のパーツごとに10秒づつ力を入れる
- ③脱力する

POINT

- ・呼吸法も取り入れることもある。
- ・緊張→緩和でリラックス



6)総括

- ①ずっと力を発揮するのは少ない 一瞬で力をMAXに入れる
- ②相撲では相手が押してきたら力を入れる
- ③スポーツでは最初から力まず、瞬間的に力を 入れる
- ④心を合わせる
- ⑤心を散らかさない
- ⑥段ボールもリレーにできる
- ⑦力を使うことが日常生活から減っている 力をグッと入れる感じを遊びの中に引き出す
- ⑧力の入れ方が馴染んでいないことがある よ身体が絞まってくる感じが遊びの中からわ かってくる



