

## 第10回（51回）：『家庭でできる運動あそび』

### 1. 運動遊び

#### 1) 小島先生

##### ●むすんで・ひらいて

- ・その手を→膝・土踏まず

##### ●ストレッチ

- ・足マッサージ
- ・体幹回旋
- ・足指リラックス

足指動かし、足指じゃんけん、足指歩き

##### ●正しいクツの履き方

- ・ベリベリ：ひもを緩める
- ・トントン：かかとでトントン  
※その際に、つま先が空いていると緩い
- ・ギュー：ひもを縛る
- ・ピタ

#### **POINT**

- ・足指の動かないクツの履き方  
→パフォーマンスを下げる
- ・足指は動くが、クツはズレない  
→パフォーマンスを上げる
- ・大きいクツを履いている子が多い  
→そういう子は足のトラブルが多い  
(小中高長くて10年間)



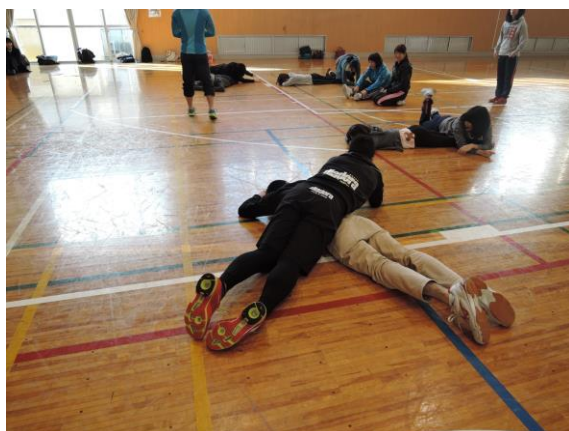
#### 2) 望月先生

##### ●ペアワーク

- ・うつ伏せ&仰向けで重なり合う
- ・横向きでゴロゴロ
- ・肘でグリグリ
- ・頭でグリグリ

#### **POINT**

- ・2歳ぐらい～体の部位が分かるようになり意識できるようになる



##### ●タオルストレッチ

- ・タオルを手で巻くとやりやすい

##### ●タオル落としゲーム

- ・フェイントをかけてもよい

##### ●タオルリードゲーム

- ・まわる→ひっぱる→まく→ねる

#### **POINT**

- ・順番を変えると新しい動きが増える
- ・子どもとやる時は大人がリードすると  
いろいろな動きが出る



## 第10回（51回）：『家庭でできる運動あそび』

### 3) 堀内先生

#### ●しっぽとり

- ・ 1 VS 1
- ・ 2 VS 2

#### ●魔法ののり

- ・ うつ伏せになっている相手をひっくり返せたら勝ち

#### ●ボール当て鬼

- ・ 円になって鬼決め
- ・ 鬼3人
- ・ 当てられる→鬼が島へ→タッチで復活

#### POINT

- ・ どっちが早いか、どっちが強いかという対立を楽しむ
- ・ 役割（追う⇔追われる、隠れる⇔探す）を楽しむ



### 4) 武田先生

#### ●ペアワーク【ボール投げ】

- ・ ボールを落とす、足がその場から動く→×
- ・ 難しいキャッチが出来たら1歩前に進む  
(手をクロスしてキャッチ、足と手で挟む)
- ・ 3人1組（1 VS 1 + 審判）

#### POINT

- ・ 試合になると面白くなる
- ・ 親子でもできる



### 5) 眞砂野先生

#### ●解説（コーディネーション）

- ・ ボールを取る：定位・連結能力
- ・ 転がしたボールを抑える→浮かせてキャッチと段階をふむ
- ・ 色々な物を投げ、キャッチする：識別能力

#### ●キラキラボールでキャッチボール

#### ●キラキラボール&傘ポンでキャッチボール

#### POINT

- ・ 動きの質を保証する  
→コミュニケーションを取る
- ・ いろいろな投げ方、取り方を工夫する
- ・ 触ったことのないものを触らせてあげる

## 第10回（51回）：『家庭でできる運動あそび』

### 6) まとめ

#### A) うつ伏せ&仰向けで重なり合う遊び

- ・親子でくっついて落ちないようにするやり方もある
- ・縄ぬけの術  
父：後ろから子どものギュッと捕まえる  
母：足を抑える  
子：抜け出すように頑張る  
などとバリエーションもある

#### B) 足育

- ・かかとをトントンする履き方が重要！
- ・アーチは筋肉を使うことでできる。

#### C) 対立と競争

- ・対立：余計な劣等感を失くす。安心して遊びにのめり込める
- ・競争：勝ち負けの優劣がついてしまう

#### D) 様々なツール

- ・何度もボールを投げることで動きは洗練化されるが、幼児期の子どもは思った通りに体を動かせるようにいろいろなものを使うほうがよい

