

からだ
身体

を使って遊ぼう!



入園・入学をすると、鉄棒やマット、縄跳びなど、さまざまな運動と出会います。そんな時に役立つような運動遊びをいくつかご紹介したいと思います。

1. ボールキャッチ

最初から子どもに向かってボールを投げると、恐がる子もいます。初めは子どもが両手を伸ばし、大人がボールを掴んだまま真上からゆっくり手の上に置いて、ボールを抱えるようにします。慣れてきたら低い位置から手を離し、落ちてくるボールを抱え、ボールを掴む感覚を覚えるようにします。ボールが小さいと取りづらいので、軽くて柔らかい大きめのゴムボールがおすすめです。



2. グージャンプ

意外と出来ない子が多いグージャンプ。大人は「何で出来ないの?」と思ってしまいがちですが、両足をそろえて跳ぶのはなかなか難しいようです。バタバタと左右の足がズレてしまう時には、小さな段差をグージャンプで跳びおろすと、両足で着地する感覚が付きやすくなります。その際、着地する場所に目印(地面なら円を描いて、その中へ。室内ならテープやシールを貼る)があるとやりやすくなります。上手に出来るようになったら、平らな場所で連続してヒョムヒョム跳んでみましょう。慣れてきたら、手拍子などでリズムをとり、それに合わせて跳んでみましょう。★一定のリズムで跳べると、縄跳びをする時に役立ちます。

3. グージャンプ横跳び

グージャンプが出来たら、横跳びにも挑戦してみましょう! まっすぐな1本の線を引き、グージャンプでヒョムヒョムと左右に跳び越します。足がバタバタとズレない事、体の向き進行方向に向けたまま進むのがポイントです。これも、慣れてきたリズムに合わせてやってみましょう。(少し難しいので、3~4歳くらいの子向けです。)



4. おいもゴロゴロ

寝転がって横に転がります。ただゴロゴロ転がるのは簡単ですが、両手をくっつけて頭の上まで伸ばし、足も離さないようにくっつけます。肘、膝が曲がらないようにしながら、手の指先からつま先まで一直線のラインを保ったまま転がります。腹筋・背筋・体幹がきかえられます。バランスが悪いとまっすぐに進めません! 「えんぴつみたい」「ピンポン」など、具体的な例を出すと小さな子にもイメージしやすいでしょう。ぜひ、大人も一緒にやってみてください!



子どもたちは遊びの中で身体の使い方を覚えていきます。すべり台をするにも、腹筋が弱いとバランスがとれず、後ろに倒れてしまいます。小さな子にとっては、姿勢を維持するだけでも大変なことです。身体をたくさん動かして、「こんなことも出来るんだ!」という発見をいっぱいさせてあげたいですね。上記の例も、出来るまで練習する! というのではなく、日々の遊びの中で取り入れていた「ければ...」と思います。

★子どもは説明の仕方や例えを変えると急に出来るようになることがあります。自分のお子さんにどう表現したら伝わるかな? といういろいろな伝え方をしてみてください。



by. よした

(協力: 東立川幼稚園 新聞サークル『マンマ』)