

第5回 親子で楽しむ体カづくり

実施報告

【日 時】 平成29年度11月23日(木・勤労感謝の日) 10時~12時
 【場 所】 小郡地域交流センター 講堂
 【講 師】 山口芸術短期大学 教授 吉野 信朗 氏
 【受講生】 大人13人 子ども12人(小学生)



正しいラジオ体操

正しい動きでラジオ体操をすると、より効果が出てきます。無理をしないで、できる範囲でやってみて！

まず、つま先を開いて立ちましょう。動くときは基本、左からと覚えておきましょう。

ラジオ体操には第1と第2がありますが、やっていることは大体同じです。

- 第1…子どもから高齢者まで。病気になるための運動。弱く⇒強く
- 第2…第1をもとに、少し難しくした事業所向けの体操。強く⇒弱く

ラジオ体操第1



1. のびの運動 しっかりのびて！

2. 腕を振ってあしをまげのばす運動
 上の方でクロスさせよう。かかとをあげて！
 肘をしっかりのばして腕を振ろう



3. 腕まわす運動 肘をのばして！

4. 胸をそらす運動 顔は前、手のひらは上にむけて！



5. からだを横にまげる運動 腕を耳につけるつもりで

6. からだを前後にまげる運動 手は腰の後ろ。押すように！

7. からだをねじる運動 でんでん太鼓になったつもりで

8. 腕を上下にのばす運動
 脇をしめて！かかとをあげてのびよう

9. からだを斜め下にまげ、胸をそらす運動
 手のひらを上に向けよう

10. からだをまわす運動 ハンマー投げのイメージ



11. 両あしでとぶ運動 からだをリラックスさせよう

12. 腕を振ってあしをまげのばす運動 2と同じ動き

13. 深呼吸の運動 ゆったり大きく



ラジオ体操第2



1. 全身をゆする運動 元気よくジャンプしよう

2. 腕とあしをまげのばす運動
第1の2. に振り下ろす動きをプラス！

3. 腕前からまわす運動 肘をのばして。開いて閉じてまわす

4. 胸をそらす運動 さきに胸をそらそう

5. からだを横にまげる運動 脇の下で腕をたたんで。反動をつけて2回

6. からだを前後にまげる運動
腕を振ってからだをそらせよう

7. からだをねじる運動 第1と順番が違います

8. 片あしとびとかけ足あしぶみ運動
片あしで2回ずつとび、4回かけ足であしぶみしよう

9. からだをねじりそらせて斜め下にまげる運動
第1の9と10の合体した動き。まわす⇒まげる

10. からだを倒す運動 からだを前に倒し、腕をふって！

11. 両あしでとぶ運動 ここだけ3拍子。開いて、閉じて、閉じて

12. 腕を振ってあしをまげのばす運動
第1の2.の動き。腕を動かすときは一度体につけよう

13. 深呼吸の運動 ゆったり大きく



最近では小学校でもラジオ体操が見直されていて、いろいろなラジオ体操が発売されています。
いろんなバージョン（お国言葉バージョン・ドラえもんバージョンなど）で楽しくラジオ体操をしましょう！

運動大好き！やまぐちっ子体操

3～7才児（運動調整力が伸びる時期）向け。片足立ちでの首の体操や飛行機バランスをします。

運動調整力とは

- ・敏捷性…すばやさ
- ・平衡性…バランス
- ・巧緻性…左右で複雑な動きができる

3つを伸ばすことで運動神経が発達します

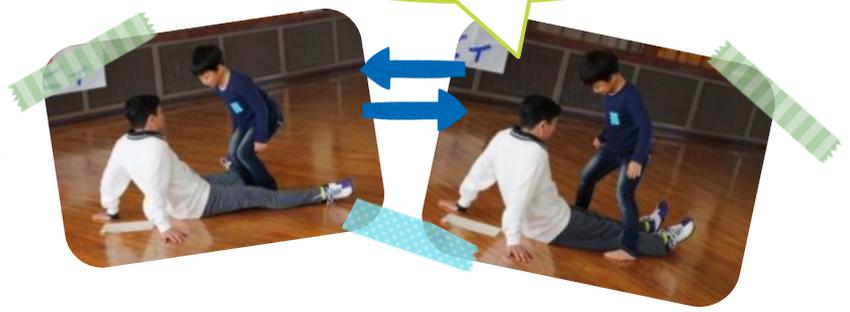
※運動神経が良い人＝脳が命令した通りに体がスムーズに動く人

親子運動遊び

◎足ハードル…両足とび、開閉



両足の横とび
で足の間を移動
しよう



タイミングをあわせて！

◎じゃんけん…トンネルくぐり、肩とんとん、周りをまわる、自転、壁タッチ、馬跳び

2人でじゃんけんして負けたら…



うでわ、ひざ下、
腹下、また下を
くぐろう

- ・勝った人の肩をとんとんしよう
- ・勝った人の周りをまわろう
- ・その場で1回転しよう
- ・壁にタッチしてこよう
- ・馬跳びをとぼう

連続で負けたら、負けた回数分
回ったり跳んだりしよう

◎木登り



よじ登って
肩車！

ゆらゆら揺れて

◎ゆりかご



◎メリーゴーランド



向かい合わせ
でもできるよ

勢いよく
まわろう！

◎ロボット



◎すべり台



ひざから下を
すべろう

◎モップ



足を引っ張って
動かそう

◎レスリング…うら返し、脱出

ひっくり返されない
ようにふんばって



抑えられても
逃げ切ろう！

◎ロデオ



振り落とされな
ないように気を付けて！

3・2・1…
発射！！

◎ロケット



◎手タッチ



ランダムにタッチ！
両手を使おう

◎ハイタッチ



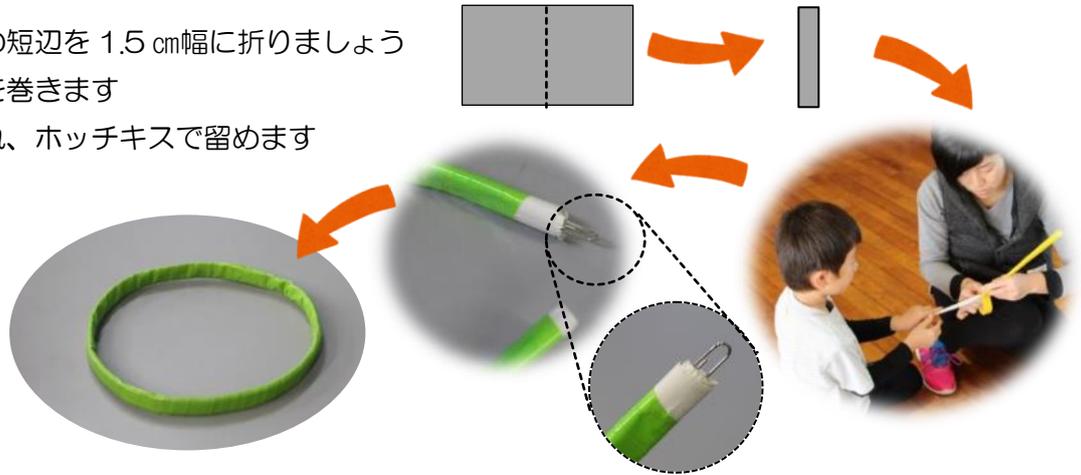
だんだん
高くなるよ！

クラフトでつくろう

●新聞紙で輪投げを作ろう！

用意するものは 新聞紙（見開き 1 枚）・ビニルテープ・はさみ・クリップ・ホッチキス です。

- 1 見開き新聞紙の短辺を 1.5 cm幅に折りましょう
- 2 ビニルテープを巻きます
- 3 クリップを入れ、ホッチキスで留めます



●新聞紙でフライングディスクを作ろう！

用意するものは 新聞紙で作った輪投げ・画用紙・ビニルテープ・はさみ です。

- 1 輪投げの直径に画用紙を切ります
- 2 画用紙を輪投げに貼ります



自然遊び

五感を使おう

…お散歩に行くときや外で遊ぶときに、花のにおいや葉っぱの手触り、周りの音などを感じてみましょう。

同じものを探そう

…同じ色の落ち葉や、同じ形のものを探して遊びましょう。

吉野先生からのメッセージ

☆あえて少し危険な遊びをさせることで、子どもの危機察知能力が育ちます。

☆運動遊びは、親子のスキンシップ・コミュニケーションになり、体力の向上にもつながります。親子で一緒に遊ぶことで信頼関係が生まれてくるのではないのでしょうか。

☆ご家庭でも、暇な時に体を動かして遊んでください。

講座の様子から

受講生の方はラジオ体操の解説を真剣に聞き実践しておられました。運動遊びでは、じゃんけんひとつでもたくさん遊び方があり、とても楽しそうに遊んでいらっしゃいました。

クラフトでは、家族で協力しておもちゃを作っていたら嬉しかったです。作ったフリスビーをステージから投げて「あそこまで飛んだ！」と嬉しそうにお話していました。

最後まで笑顔であふれた講座になり、2時間がとても短く感じました。



受講生の方からの

ご意見・ご感想

一部ご紹介

☆本日は大変お世話になりました。

基本のラジオ体操がしっかりと身につき、とても分かりやすく、親子三人楽しい時間が過ごせました。やったことがある内容もあり、とても良い復習になりました。

またぜひ参加したいです。ありがとうございました。

☆普段、あまり親子で体を動かす機会がないので、とても楽しく学べました。家でもできそうな運動ばかりでしたので、これからも楽しく体を動かしていきたいと思います。子どももとても楽しんでいました。ありがとうございました。

☆親子で簡単に楽しくできてよかったです。家にあるもので、自分たちで作れるおもちゃの作り方を教えてもらえてよかったです。

☆普段、子どもと体を使った遊びをしないので、とてもよい機会になりました。また、遊びもマンネリ化しており、いろいろな遊びを教えていただき、参考になりました。子どももとても喜んでいたので、家でも試してみたいと思います。

☆ラジオ体操が理解できてよかったです。きちんとすると体を動かしているのがよく分かりました。親子でする体操も家で出来て、子どもとスキンシップがとれるので、勉強になりました。子どもが大きくなると、一緒に体を動かしたりが減ってきているので、久しぶりに楽しそうな顔を見て笑いあえました。生活の中でも取り入れていきたいです。

☆日頃、体を動かす機会が少なく、親子での運動遊びの機会も少ないのが現状です。今日の講座は、親子でとても楽しむことができました。今後も、このようなふれあいの時間を作りたいと思いました。子どももとても笑顔で過ごしていたのが印象的でした。ありがとうございました。



御協力ありがとうございました