第4回　心も体もすくすく成長！楽しい運動遊び

子そだてマナビィ

実施報告

【日　時】平成27年10月17日（土）10時～12時
【場　所】小郡ふれあいセンター　文化体育館
【講　師】下関市立熊野小学校　重冨　武彦 氏
【受講生】大人24人、子ども31人（年中園児～小学４年生）

内容

今と昔の子どもたちの体力や環境の違い、今の子どもたちに必要な自由な遊び（運動遊び）とその効果について教えていただきました。また、全身を使った遊びや、ボールや長縄など道具を使った遊びの数々を親子一緒に体験しました。

現在の子どもたちの運動能力について

- 昭和60年頃をピークに子どもの体力テストの数値は低下
  …山口県では、「食事、運動・遊び、読書」90 日元気手帳の利用により、上昇傾向にある。
- メディア（テレビ、ゲーム、携帯電話等）接触時間の増加による運動機会の減少
- スポ少やスイミングなどの習い事だけでは得られない能力

遊び（運動遊び）の効果について

体力　体力・運動能力の向上

- 体力は人間活動の源
  幼児期～小学校中学年頃は、神経機能の発達時期（プレゴールデンエイジ）
- スポ少やスイミングなど、特定の動きばかりでは不十分
- けがや事故の防止
- 小学校高学年以降の運動機能の基礎を形成
- 活動し続ける力（持久力）の向上

健康　健康的な体の育成

- 身体の諸機能の発達
  「気をつけ」の姿勢が続かない。
  すぐに「疲れた」「もう動けない」…
- 小学生期の外遊びや運動の経験
  → 生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成
  → 肥満や痩身の防止、生活習慣の予防

意欲　意欲的な心の形成

- 伸び伸びと遊ぶ→健やかな心の育成
- 遊びから得られる成功体験→有能感

協調性　社会的適応力の発達

- 友だちと一緒に遊んだり運動したりする経験
  → ルールを守る態度、自己抑制、コミュニケーション

認知的能力　認知的能力の発達

- 脳の運動制御機能や知的機能の発達に有効
- 遊びの天才である子どもたちは、自分たちに合わせてルールを変化
  新しい遊び方を創造→創造力

※全身を使った遊びから得られる能力が重要

ポイント　子どもの外遊び・運動に必要なもの

仲間　空間　時間　＋　手間

「４つの間」

遊びや運動のきっかけをつくってやること！

一緒に遊ぶ！

楽しく、できばえを求めすぎずに…

運動遊び 1

重富 武彦 先生

経験が少ないことほど苦手が多いものです。
身体を使って運動をする経験を増やしましょう。

お父さん、お母さんの子どもの頃の遊びを思い出し、一緒に遊びましょう。

① ジャンケン
後出しで負ける、利き手と逆の手を使うなど、経験の少ない方法でやってみることで、日頃使わない能力が養えます。

② ケンケン、パー　ケンケン、グー
最初は利き足で、次に反対の足で、また片足だけでなく、交互に足を入れ替えてケンケン。

③ 足の踏みあいっこ
ペアで向かい合って、両手をつないで。

④ 背中をさわりあいっこ
ペアで向かい合って、右手をつなぎ、左手で。手を替えて。

⑤ バランスくずし
ペアで向かい合って、右手をつなぎ、足を動かしたら負け。逆の手でも。

⑥ スキップ
前方向、後ろ方向、親子で手をつないで一緒にスキップ。横方向にも。

ジャンケン

後出しで負ける。利き手以外を使う。

ケンケン、パー

足を交互に入れ替える。

スキップ

前方向、後ろ方向。

ポイント

スキップがうまくできない時は…

二人が両手をつないで、できる人が後ろ向きにスキップしながら、リズムを合わせて一緒に進んでみましょう！

バランスくずし

引っ張ったり、押したり。

スキップ

両手をつないで、後ろ向きに進む。

運動遊び 2

⑦ 赤玉・白玉を使って遊ぶ

（お手玉でも新聞紙を丸めたものでもOK）

＊１人で

上に投げてとる。投げて拍手をしてとる。
足で玉をはさみ上げて手でとる。

＊ペアで

キャッチボール。
１人が立ったまま上から玉を落とし、寝ている人が、体をねじって玉をよける。
向かい合って立ち、１人が両手に玉を持ち、上から落とす。もう１人が下でキャッチ。

⑧ ボール（ソフトドッジボール）を使って遊ぶ

＊ドリブル

床に置いてあるボールを手で叩いてドリブルへ。
床に横寝した状態でドリブル。

＊キャッチボール

２つのボールをぶつけないように、上と下に同時に投げて同時にキャッチ。

⑨ 長縄を使って遊ぶ

＊１本の長縄を使って

段階を追って
ヘビにしてまたぐ → 回してくぐる → とぶ

＊２本の長縄を使って、十字にして回す

段階を追って　くぐる → とぶ

⑩ 跳び箱とマットを使って遊ぶ

舞台のすぐ下にとび箱を置き、マットをかぶせて、床から舞台の上によじのぼる。かけ上がる。

ポイント

まだ小さいから無理？

小さい時から色々な動きや感覚を身に付けることが大事です！小さいからこそできることもあります。

何度もくりかえすことが大切！

最初はできなくても、何度もチャレンジすることでできるようになり、どんどん上手になります。

ハザードとリスク

「ハザード（Hazard）」…体育館の床のささくれや、遊具の突起物など、大人の責任のもとで、できる限り排除をしておくべきもの。

「リスク（Risk）」…子どもたちの遊びの中で、多少の無理はあるかもしれないが、チャレンジして成功体験を得るために残しておきたいもの。

ムリかなぁ？
やってみる→頑張る→できた！

今と昔

昔の子どもたちは、集団で遊びながら、自分より大きな子どもたちの遊びを見て覚え、様々な動きを自然に獲得できていました。

しかし、今は？

手間

大人が何らかのきっかけをつくる必要があります。

大人が「手間」をかけて、一緒に遊びましょう！

受講生の方からのご意見・ご感想

一部ご紹介

★ 親子で楽しい時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました。

★ 大人がいい運動ができました。子どもの運動能力（状況）が分かってよかったです。楽しかったです。ありがとうございました。

★ いろいろな運動を体験でき、子どももとても楽しかったようです。次の機会を楽しみにしています。

★ 普段なかなか子どもと運動する機会がないので、よい体験になりました。

★ とてもよかったです。まだやり足りない感じがあります。同じ先生で何回か内容の違うことをしたいです。

★ ちょっと難しいかなと思うこともありましたが、お家でやってできるようになったら子どもも自信がつくかなと思うので、ぜひやります。できることが増える喜びをつくっていこうと思いました。

★ 親子で楽しく運動ができて、貴重な時間を過ごすことができました。平日、運動する時間がとれない日が多く、家の中でもできる運動があれば！と思っていましたので、今回教えてもらった運動に家でも取り組みたいです。ありがとうございました。

★ 家の中でも、少しの時間でも、じゃんけん遊びやボール遊びなど、子どもとふれあい遊びをして、親子の時間をつくっていきたいと思います。

★ 親子で体を動かす機会が減っているように感じているので、今日の講座でたくさんの運動遊びができて良かったです。子どもも大変楽しんで、日頃から親子で少しでも取り組んでいけるようにしたいと思います。本当にありがとうございました。

★ 昔は、普段の遊びの中で獲得できていた動きが、最近の子どもたちは「３つの間」がないことから、遊びの中で獲得できない能力が多く、このような機会が親子で得られたことは大変貴重な体験となりました。昔も今も、子どもの「動き回りたい」、「遊びたい」という思いは変わらないので、そのようなことができるように、大人も手間をかける必要性を強く実感しました。

ありがとうございました。