

心も体もほかほかにしよう！

親子で体つくい運動講座



実施報告



【日時】 令和元年11月16日(土) 午前10時~12時
【場所】 やまぐちリフレッシュパーク メインアリーナ
【講師】 柳井 沢郎 氏 (大内小学校 教諭)
【受講生】 大人17人 子ども20人

体ほぐしの運動



◆頭手裏剣・足手裏剣

先生の手から飛ぶ手裏剣を避けて、しゃがんだりジャンプしたりしましょう。

◆ストレッチ

腕、足、首などのストレッチをしましょう。
親子ペアで、開脚やマッサージなどもしました。

◆手の動きに合わせてジャンプ

先生が動かす手に合わせてジャンプしましょう。
手の動きが大きければ高く、小さければ低くジャンプ！

◆体じゃんけん

体を使って「グー」「チョキ」「パー」を表現しましょう。

◆親子でボールの受け渡し

背中合わせに立って、ボールの受け渡しをしましょう。

- ↳ 横からボールを渡そう
- ↳ 頭の上・股下で渡そう



◆陣取り合戦

男女でチームに分かれて、マーカーを自分の色になるようにひっくり返しましょう。



◆風船運び

手をつないで輪になり、風船を落とさないようにしましょう。
ルール：必ず手で触る(キック・ヘディングはNG)



多様な動きをつくる運動

【用具を操作する運動・なわとびを使って】

最初に確認すること

- とびなわの長さ
『両足でなわを踏んで引っ張ったとき、肘が90度になるくらい』が適した長さ
 - 持ち手の長さ
 - なわのねじれ
- 持ち手が短すぎる、なわがねじれていると
技を失敗してしまうことも…

Step. 1

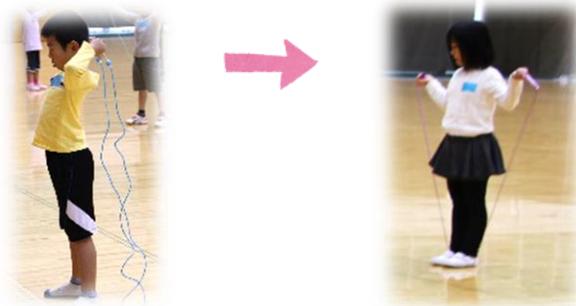
その場でジャンプしてみよう!!

- ◇前後にジャンプ
- ◇左右にジャンプ
- ◇静かにジャンプ（忍者ジャンプ）
- ◇ジャンプしながら手を1回たたく



Step. 2

とびなわを回して、足でとめてみよう!!



Step. 3

1回だけ跳んでみよう！（前跳び）

Step. 4

「手を叩きながらジャンプ」を連続でやってみよう！

Step. 5

連続で跳んでみよう！（好きな跳び方で跳ぼう）



二重跳びの練習

- 1 ジャンプしている間に、手を2回たたいてみよう。
- 2 前跳びを10秒間に10回できるようになろう！
- 3 最初はリズムをつけて二重跳びをしてみよう！（3回目で二重跳びなど）
- 4 リズムをつけて跳ぶのを繰り返してみよう！（最初から連続跳びは難しい）

【体のバランスをとる運動】

◆その場で回転

- ・片足立ちをして  1回転
-  連続回転 をしよう

・ジャンプして1回転しよう！着地でふらつかないように気をつけて。

◆片足立ちバランス

片足をおへそより高く上げたポーズでバランスをとろう！
目を閉じて、だれが一番長く立っているか競争しよう。



【力試しの運動】

◆手押し相撲

親子でペアをつくり、手押し相撲をしよう。

◆引っ張り合い

親子でペアをつくり、座っている人をもう一人が引っ張って移動しよう。



◆ボールキャッチ

ボールを真上に投げて…

- ・キャッチするまでに  手を1回叩いてみよう
-  手を何回叩けるかやってみよう

・背中側でキャッチしよう！

ボールを投げるときのコツ

- 1 投げる方向に、ボールを持っていない手が向くように立ちましょう。
- 2 ボールを持った手の甲で頭をコツコツと叩くようにしましょう。(肘を上げる)
- 3 上半身が、投げる方向に向くように体をひねって投げましょう。



講座の様子から

約2時間の間、何度か休憩をはさみながら運動をしました。

子どもたちは、先生の話真剣に聞き楽しそうに活動していて、笑顔のあふれる講座になりました。

保護者の方も、子どもの様子を記録されていました。

アンケートにもたくさんの感想が寄せられました。

受講生の方からの ご意見・ご感想

一部
ご紹介

- ☆体を動かす楽しさを体験させていただき、子どもの興味が一段とわいたと思います。
- ☆子どもたちが笑顔いっぱいを楽しみながら運動ができていました。なわとびの練習のコツがわかり、家でもやってみようと思います。
- ☆なかなか幼稚園以外で体を動かす機会がないので良かった。とても楽しそうに体を動かし、苦手ななわとびも上達して、親子ともどもよい時間となった。楽しく体を動かすことが一番大切だと感じた。
- ☆とても楽しく運動ができたようで、参加してよかったです。いろいろな道具に出会え、先生の説明もとても分かりやすかったです。
- ☆たいへん楽しく運動ができました。
子どもたちがニコニコしていて、講座に参加してよかったです。
最近、運動する機会がぐっと減っていて心配に思っています。親子で今回やった運動を取り入れながら、体を動かす機会を増やしたいと思います。
- ☆ソフトボールなげを、学校でやることになったら今日ならったのをつかいたいです。(2年生)
- ☆ボールなげたのしかった。からだをうごかすのたのしかった。(年長)
- ☆たのしかったです。たいそうを家でもやってみたいです！(3年生)

