



令和3年11月27日（土）に開催しました「第17回 運動遊びプレイリーダー研修会」の様子をレポートします！
講師は、中村和彦先生と眞砂野裕先生です！

講師：中村 和彦 先生
(国立大学法人山梨大学 理事・副学長)
YBS山梨放送「ゴリラパンダ」ダンス
NHK 2020応援ソング「パプリカ」ダンスなどを監修



講師：眞砂野 裕 先生
(東京都昭島市立光華小学校 副校長)
日本トップリーグ連携機構 JTLプレイリーダー
ミズノ株式会社 プレイリーダーマイスター

【テーマ：用具を操作する運動遊び】 長縄で遊ぼう。

どうして、「長縄を上手に跳ぶことができないのか」を考えたことはありますか。
跳べない原因は、刻々と変化する長縄と自分自身の距離感を掴む「定位能力」にヒントがあるかもしれません。



①まずは、「縄を跨いでみよう」。縄との距離感に慣れましょう。



②次に、「大波、小波」。縄を追いかけるようにして通り抜けてみよう。



③縄に入るときは、縄を追いかけるようにして入ることを意識します。
上写真のようなタイミングで、縄を追いかけるようにして入ります。



④縄を追いかけるようにして入ることを意識すると、ジャンプする
余裕が生まれます。タイミングよくジャンプして縄を跳び越えます。



⑤縄との距離感を楽しむ遊びの一つに「いろはにこんぺいとう」という遊びがあります。



⑥縄に触れないように、跨いだり、くぐったり、跳んだりしましょう。