

【甲府市】運動遊びフレイリーダー研修会 開催レポート（第4回・第5回）

昨年度に引き続き、甲府市内の幼稚園、認定こども園、保育所に勤務する方を対象にした「運動遊びフレイリーダー研修会」を開催しました。

開催日：第4回・令和元年6月30日（日）、第5回・令和元年7月7日（日）



■はじめに
中村先生から、子どもの健やかな育みに繋がる運動遊びの重要性等をお話いただきました。

■アイスブレイク
眞砂野先生の実技研修は、アイスブレイクの「じゃんけん」からスタート。

■インパルス
全員で手を繋ぎ、順番に手を「ぎゅっと」握っていく遊びで、タイムを計り、盛り上がりました。



■ルックダウン・ルックアップ
2人組を作る遊び。ルックダウンで足元を見て、ルックアップの合図で、視界に入った人の目を見ます。お互いに目があえば、ペア成立です。

■ペアになって行う遊び
いつものじゃんけんにひと工夫。うつ伏せの状態じゃんけん。「あいこ」になったら、どちらが早く立てるか競争です。

■体に力を入れる遊び
みんなで「歌遊び」をしながら、体に「グツ」と力を入れる感覚を知る遊びを行いました。



■風船を使った遊び
風船を使うと、自分と風船との距離感を掴んだり、力加減を遊びながら学べます。

■クールダウン
実技研修の最後は、「きゅうりの塩もみ」をするように、体を優しくマッサージ。

■まとめ
最後に、実技内容を振り返り、全員で理解を深めました。



講師：中村 和彦 先生
（国立大学法人山梨大学 教育学部長）

- 文部科学省中央教育審議会専門部会委員などを歴任
- 監修：NHK教育テレビ番組「からだであそぼ」
NHK教育テレビ「ブンバ・ボン！」体操
<NHK> 2020応援ソング「パプリカ」ダンス など多数

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：「ボールで遊ぼう」トップマイスター
ミズノ：フレイリーダーマイスター

受講者の感想

- とてもわかりやすく、楽しい研修でした。園内でも共有していこうと思います。
- 小さい頃から運動することに苦手意識があったのですが、今回の研修のなかで、実際に体を動かしてみても「楽しい」と感じる事ができました。
- 2度目の受講でしたが、忘れていたこともあり、何度受講しても学びのある研修で参加意義を感じられました。