

# ☆ こうふキラキラきっず ☆

- 甲府市 運動遊び通信 VOL.3 -

令和元年8月31日（土）、甲府市内の幼稚園、認定こども園、保育所、小学校等に勤務する方を対象にした「第6回 運動遊びプレイラー研修会」を開催しました。

今回の実技のテーマは、「体のバランスをとる運動遊び」です！

立つ、起きる、回る、組む、渡るなどの平衡系動作の要素を取り入れた遊びを行いました！



## タオルを使って、遊ぼう①



●体の色々な部分にタオルを置いて、落とさないように立ってみよう。

【ポイント】子ども自身に最初の姿勢やタオルの置き場所を工夫させてみよう。

## タオルを使って、遊ぼう②



●タオルでつなひき+バランス崩し

【ポイント】タオルの長さを変えると、バランスが変わります。

【注意点】引いているタオルを急に離さないように。

## 動物まねっこ遊び



●ウサギになって、ぴょんぴょん。

手は頭の上で、ウサギの耳に！しゃがんだ姿勢から足でジャンプ。

【ポイント】両足→両手→両足の順に着地しよう。

※マット運動にも繋がる遊びです。

## ひっくり返そう！



①うつ伏せ状態から仰向け状態にひっくり返そう。

②仰向け状態からうつ伏せ状態にひっくり返すこともやってみよう。

【ポイント】体のどこに力を入れるのがよいか、実感させてみよう。

## 目を閉じて立ってみよう！



①両足→片足→目を閉じて両足→目を閉じて片足など、徐々に難易度を上げて、やってみよう。

②二人組になって、相手と向かい合い、相手の肩に手を置いてやってみよう。

③もっと大人数でやってみよう。

【ポイント】慣れてきたら、いつもとは違う足でやってみよう。

次回  
予定

11月9日（土）第7回運動遊びプレイラー研修会

テーマ：体を移動する運動遊び \* 走る、はねる、跳ぶなどの要素を取り入れた遊び

講師：中村 和彦 先生  
(国立大学法人山梨大学 教育学部長)

NHK教育テレビ「ブンバ・ポーン！」体操  
<NHK> 2020応援ソング「パブリカ」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  
「ボールで遊ぼう」トップマイスター  
ミズノ：プレイラーマイスター