

☆ ころふキラキラきっず ☆

令和元年11月9日（土）「第7回 運動遊びプレイリーダー研修会」を開催しました。

今回の実技のテーマは、「**体を移動する運動遊び**」です！

歩く、走る、はう、くぐる、はねる、跳ぶなどの移動系動作の要素を取り入れた運動遊びを行いました！

- 甲府市 運動遊び通信 VOL.4 -



★基礎知識

- ・大切なことは**楽しく走る**こと！
- ・技能のポイントは**おさえましよう**。
（運動遊びの中に内在化）
- ①視線と姿勢は**真っ直ぐ**に！
- ②肘は直角に、脇は**締めて**。
- ③膝を高く、足は**すぐに蹴り上げる**。
- ④拳は**軽く握り**、素早く振る。
- ⑤慣れてきたら、少し**大股に**。
- ・ピッチ（回転）＋ストライド（歩幅）

走る基本は「正しい姿勢」！



- ①壁に背中をつける。
（ふくらはぎ・お尻・肩・頭）
※つかない場合は、猫背かも？
- ②手を挙げて下ろす。
- ③大きく息をすって、鼻から**少しだけ吐きます**。
★「息を吐ききらない」のがポイントです。
- ④一歩前へ←このときが「正しい姿勢」

★歩くときは、肘を体幹より後ろへ

5 歩鬼



- ①鬼は手を頭
- ②鬼も逃げる人も5歩ずつしか進めない。
- ③鬼にタッチされた人は鬼になる。
- ★鬼遊びは「**定位能力**」を養います。
- ★5歩の助走は走り幅跳びに繋がります。

「走る」ことを楽しもう①イカ走り



- ①頭の上で手を合わせたまま走ります。
- ★腕振りの重要性が体感できます。
- ★走る際の体のブレを確認できます。

「走る」ことを楽しもう②忍者の修行



- ①新聞紙を1枚用意します。
- ②新聞紙を胸にあて、落とさないように走ります。
- ★自然と走る姿勢が良くなります。
- ★新聞の大きさを変えると遊びの幅が広がります。

「走る」ことを楽しもう③ネコとネズミ



- ①新聞紙を筒状に丸め、尻尾を作る。
- ②ネコとネズミに分かれます。
- ③「ね、ね、ね…」の後に「ネズミ」と呼ばれた場合、ネズミがネコを追いかけます。
- ★「スタートの姿勢」を「うつ伏せ」にするなど、ちょっとした工夫で、遊びの幅が広がります。

いろはにこんぺいとう



- ①2人で手を繋ぎ、「いろはにこんぺいとう」と歌いながら、いろいろなトンネルを作ります。
- ②他の人はトンネルを通り抜けます。
- ★2人で行うときは、忍者の修行「壁抜けの術」と称し、一人がトンネルを作り、もう一人が、くぐるということもできます。

きゅうりの塩もみ（クールダウン）



- ①ペアをつくり、一人がうつ伏せに
- ②もう一人がマッサージをします。
- ・「ごしごし」…きゅうりを洗います。
- ・「塩ふりふり」…塩をふります。
- ・「もみもみ」…塩をもみこみます。
- ・「包丁トントン」…包丁で切ります。
- ・「パクパク」…おいしくいただきます。
- ・「ふきふき」…お皿をきれいにします。

※注：★はポイントを記載しています。

次回予定 1月25日（土）第8回運動遊びプレイリーダー研修会
2月 1日（土）第9回運動遊びプレイリーダー研修会

テーマ：用具を操作する運動遊び * 投げる、捕る等
テーマ：力試しの運動遊び * 押す、引く等

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：プレイリーダーマイスター