

# ☆ こうふキラキラきっず ☆

- 甲府市 運動遊び通信 VOL.6 -

令和2年2月1日(土)「第9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、「力試しの運動遊び」です！

はじめに布を使ったアイスブレイクを楽しんだ後に、「体にグッと力を入れる」感覚を体感する遊びを行いました！



## アイスブレイク：ふわふわ布遊び



- ①ふわふわするスカーフや布を使います。
- ②ペアになって協力する遊びもできます。



- ③布が落ちないように歩く遊びなどをやってみましょう。



- ④布同士を繋げて、布が落ちる前に潜り抜ける遊びをやってみましょう

## おしり歩きで！



- ①ペアになって、向かいあいます。
- ②じゃんけんをして、勝ったほうが負けたほうをおしり歩きで追いかけます。
- ③負けたほうはおしり歩きで逃げます。
- ★見た目は地味ですが、結構きつい運動です。
- ★腸腰筋に効きます。

## シュワッチ！



- ①うつ伏せになります。
- ②体に力を入れて、両手足を浮かせます。
- ★体に力を入れてピンとなった状態は、倒立の基礎感覚と一緒です。
- ★ウルトラマンになったつもりで「シュワッチ」とみんなで掛け声をかけると楽しくできます。

## 大根の引っこ抜き



- ①ペアになります。
- ②相手の足を上に引っ張り張ります。
- ★引っ張りすぎて転倒しないように注意しましょう。

## 忍者の修行：変身の術（動物じゃんけん）



- ①ペアでじゃんけんをします。
- ②負けた人は指定された動物になって勝った人の周りを回ります。
- ★ワニ：上写真のように体を低くしてみましょう。
- ★クマ：高這いでドシン・ドシンと動きましょう。

## 宇宙旅行



- ①ひとは仰向けに寝て、両手を上げ膝を立てる。（操縦席役）
- ②もうひとりがその上に座り、相手の両手をつかむ。（操縦士役）
- 宇宙嵐：操縦席役の人は上下左右に揺れる。操縦者はバランスをとります。
- 隕石：目の前に飛んでくる隕石を手で作ったビームレバーで撃ち落とします。

★遊びだからどんなに失敗しても大丈夫！ ※注：★はポイントを記載しています。

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