



令和2年10月24日（土）に開催しました「第10回 運動遊びプレイラーダー研修会」と11月7日（土）に開催しました「第11回 運動遊びプレイラーダー研修会」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 教育学部長）

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プレイラーダー
ミズノ株式会社 プレイラーダーマイスター



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歩を両足ジャンプに変えると、走り幅跳びに繋がります。



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に。
 - ★ 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なるよ。



風船

- ① 風船を使って、ペアで遊んでみよう。
 - ② 手⇒足⇒頭と、風船を触る位置を工夫すると面白いですよ。
- ★ 風船は、連結能力の向上に繋がります。
 - ★ 風船内に、スーパーボールを入れてみると、面白い動きをしますよ！ぜひ、やってみてください！





カップキャッチ

- ①用意するもの
プラスチックカップ 1個、ピンポン玉 1個
 - ②まずは、ピンポン玉を床に転がしてみよう。
転がしたピンポン玉をプラスチックカップでキャッチできるかな。
 - ③次に、跳ねたピンポン玉を空中でキャッチしてみよう！
- ★ピンポン玉との距離感が徐々につかめるようになるはずです。



的あて

- ①用意するもの
新聞紙 見開き 1枚、アルミホイル 1枚、傘
- ②新聞紙をぐちゃぐちゃに丸めます。
- ③最後の仕上げは、保護者の方が協力してあげてください。
- ④丸めた新聞紙をアルミホイルで包みます。
- ⑤キラキラボールのできあがり！
- ⑥ビニール傘を的にして、遊びをやってみよう。



★補足

参加者で、スポーツの難易度について考えました。

的あて型	⇒	攻守交代型	⇒	攻守分離型	⇒	攻守混合型
ボーリング ゴルフ 等		野球等		バレー、 テニス等		サッカー、 バスケット等

講義

実技研修後、中村先生から「コロナ禍における子どもの成長」と題して、講義をいただきました。

今回の研修会は、室内の換気や手指消毒をはじめとする新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら実施しました！

