



令和3年7月3日（土）に開催しました「第12回 運動遊びプレイリーダー研修会」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 理事・副学長)
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プレイリーダー
ミズノ株式会社 プレイリーダーマイスター

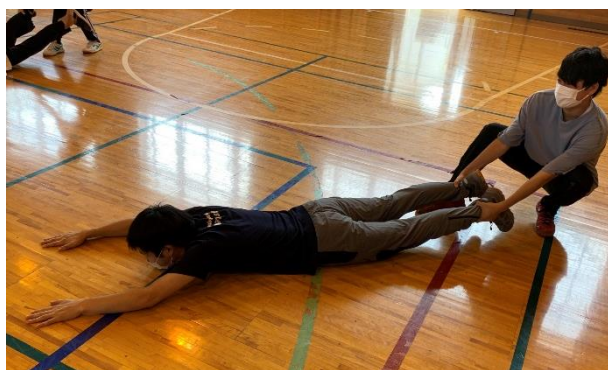
大根引っこ抜き（細い大根Ver）

- ①ペアになります。
- ②一人が大根役、もう一人が大根を引っこ抜く役になります。
- ③大根役は、引っこ抜かれないようにします。
引っこ抜く役は、大根に見立てた相手の足を引っ張ります。
★引っ張りすぎて転倒しないように注意しましょう。



大根引っこ抜き（太い大根Ver）

- ①一人がうつ伏せになり、太い大根役になります。
- ②うつ伏せになった人は、体に力を入れて、引っ張られないようにします。
- ③もう一人は、足をもって引っ張ります。
★体に力を入れる感覚が養われます。
★うつ伏せ⇒仰向けにしても楽しめます。



鼻耳チェンジ（コーディネーショントレーニング）

- ①顔の前で腕を交差させます。
- ②左手で鼻をつまみ、右手で耳をつまみます。
- ③次に、右手で鼻をつまみ、左手で耳をつまみます。
- ④「うさぎとかめ」の歌に合わせて、これを交互に繰り返します。
★難しい場合は、顔の前で腕を交差させずに、左手で耳をつまみ、右手で鼻をつまみます。次に、左手で鼻をつまみ、右手で耳をつまみます。この動作を交互に繰り返します。



ハイドン

- ①ペアで向かい合います。
- ②お互いに同時に動きながら、3つの動き（指さす方向）から各自1つを選択します。
- ③「ハイ（両ひざを両手でたたく）」
⇒「ハイ（両手の親指を右に向ける）」
⇒「ハイ（両手の親指を左に向ける）」
⇒「ハイ（両手の親指を上に向ける）」
- ④3つのうちから方向を一つ選択
- ⑤偶然、ペアで指差し方向が一致したら「ハイ（両ひざを両手でたたく）」
⇒「ハイ。ドン！（相手を指さす）」
★すぐに遊びを継続



「走る」の基礎知識

- ・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ょう。
(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）

【足が速くなるための方法】 地面からの反発を感じよう。

- ①ペアになります。
- ②一人がジャンプ。
- ③もう一人は、ジャンプする人の肩に手を当て、上から少し押さえつけるようにします。
- ④びよんびよんとジャンプを繰り返すうちに、地面からの反発が感じられてきます。



【足が速くなるための方法】 腕振りをしないで走ってみよう。

- ①頭の上で手を合わせたまま走ります。（イカのような感じ）
- ★腕を振って走れない状態を体験することにより、走る際の体のブレを確認できます。
 - ★腕振りが体を安定させるためだということが体感できます。



講義



中村先生から「コロナ禍における子どもの成長」と題し、講義をいただきました。

走る際の正しい姿勢



- 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←この時が「正しい姿勢」
★歩くときは、肘を体幹より後ろへ

【足が速くなるための方法】 スキップで大きく前に跳んでみよう。

- ①スキップをすると足の運びが「タ・ターン」に感じます。
 - ②「ターン」のときに、できるだけ遠くへ大きく前に進む感じでスキップします。
- ★この遊びを通じて、ストライド幅を広げる効果があります。



【足が速くなるための方法】 走ることを楽しもう。

- 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。



今回の研修会は、室内換気や手指消毒等の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！