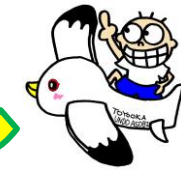




# ぴょんぴょん

VOL.3 豊岡市教育委員会  
こども育成課  
2021年2月22日（月）発行



## 鉄棒遊びを楽しもう！

園に行くと、子ども達が楽しく鉄棒に触れ、色々な技に挑戦する姿がたくさん見られます。出来た時の嬉しそうな表情を見ると、鉄棒は達成感が大きく、自信につながる遊びの一つであることを感じます。

今回は、鉄棒が得意な子も、あまり触れたことがない子も、楽しみながら鉄棒に必要な力が身に付く遊びを紹介します。楽しく遊びながら体の力が育っていくことで、「あんなこともやってみたい！」「やってみたらできた！」などのやる気や自信につながってくれると嬉しいです♪

## 鉄棒に役立つ、5つの力や感覚を使ってたくさん遊ぼう！

### ①懸垂力

鉄棒の基本となる、上半身を使った遊びを楽しもう！



### ②握力

しっかり握る力を使った遊びを楽しもう！



### ③逆さ感覚

逆さまになる色々な遊びを楽しもう！



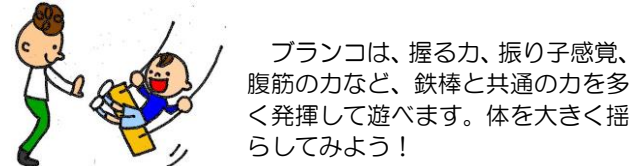
### ④腹筋・背筋の力

足を持ち上げる腹筋の力と、上体を起こす背筋の力を使った動きを楽しもう！



### ⑤振り子感覚

体を前後に振る遊びを楽しもう！



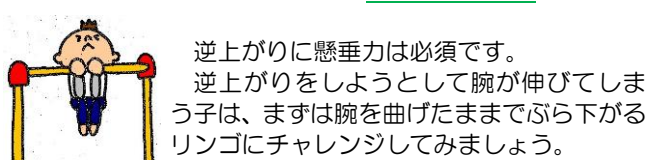
## 挑戦を楽しみ、自信につなげよう！

園に行くと、5歳児の子ども達が逆上がりに挑戦している姿を見かけます。逆上がりは色々な体の力が必要で、難しさもありますが、その分、できると嬉しく、大きな自信にもなります。

今回は、逆上がりができる2つのポイントを紹介します。

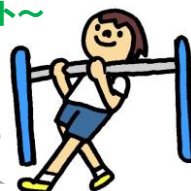
どの子ども達にも、楽しく挑戦してほしいと思っています。そして、知らず知らずのうちに、達成感や自信につながる場面が増えると良いですね♪

### 逆上がりに必要な腕の力は、リンゴで5秒！



### ～逆上がりのポイント～

足は鉄棒より前に出そう



ひじを曲げて体を鉄棒に引き寄せよう

最後まで腕は伸ばさないようにしましょう！

### 足抜き回りで、回転感覚をつかもう！



逆上がりへの挑戦が、自信ややる気につながり、益々体を動かした遊びが好きになってくれると嬉しいの。



今年度も残すところ、あと1か月余りとなりました。先生方におかれましては、お忙しい日々をお過ごしかと思います。体調に気を付けて、元気にお過ごしください。  
但馬の冬の時期は、園で思い切り体を動かして遊びにくいですが、園に行くと、鬼ごっこやサーキット遊びなどを楽しみ、息をはずませながら元気に遊ぶ子ども達の姿が見られ、嬉しく思います。先生方の遊びの工夫から学んだことを生かし、最終回の運動遊びも楽しく展開していきたいと思っています。

こども育成課 仲義 健・上野 真希

運動遊びのホームページに  
とんでいきます♪  
園での取組や運動遊びに関する  
情報をアップしています♪



## ～園での取組を紹介します～

### 身近にあるものを使って、思い切り遊ぼう！

西保育園4歳児の子ども達の様子を紹介します。新聞紙を使った楽しい遊びの工夫が素敵でした！新聞紙1枚が、色々な体の動きに挑戦する遊びへと広がっていき、子ども達は「次はどんなことするんだろう」とワクワクしながら、思い切り体を動かした遊びを楽しんでいました！

#### 風になって走ろう！



◀新聞紙を体に貼り付け、思い切り走ります。スピードが出ると、手を離しても新聞紙が落ちないので、子ども達は全力で走っています！

#### 一休み、一休み…



▲たくさん走った後は、一休み…。先生の合図が聞こえたら、手をつかずに起き上がってみよう！

#### 新聞紙ぞうきんで競争しよう！



▲手のひらサイズにした新聞紙で、雑巾がけ競争！「いちについて…よーい、ドン！！」

#### 片足バランス



◀折りたたんだ新聞紙を頭に乘せて、片足バランスに挑戦！どちらが長くバランスがとれるか、先生と勝負！

#### しっぽり競争



▲新聞紙をねじって細長くしたものをしっぽに見立て、しっぽりゲームをします。友達と一緒に息をはずませ、時間いっぱい楽しむ子ども達でした！

- ・道具を使う
  - ・友達と関わる
  - ・動と静のメリハリをつける
- などを遊びの中に取り入れると、楽しいこと間違いなしじゃ！



冬は戸外で遊べない日が多いですが、遊びの工夫で、室内でも体を動かした遊びが思い切り楽しめると思います。  
感染症対策も気になるころですが、楽しく体を動かして遊ぶことは、免疫力を高め、体調を整えることにも役立ちます。先生方におかれましても、子ども達と一緒に気持ち良く体を動かしたり、十分な休息を心掛けたりして、心身ともに健康にお過ごしください♪

