運動遊び通信（職員向け）

ぴょんぴょん

VOL.３

豊岡市教育委員会
こども育成課
2022年２月４日（金）発行

雪が積もり、冬本番となりました。子ども達は雪遊びなどを楽しみ、元気に過ごしていることと思います。
さて、今年度も残すところニヵ月となりました。感染症対策により、再び多くのことが制限されることとなり、先生方におかれましては大変な日々をお過ごしかと思います。
感染症対策も気になるところですが、適度な運動は免疫力を高め、心身の健康を保つことに役立ちます。先生方も子ども達と一緒に体を動かした遊びを楽しみ、リフレッシュしながらお過ごしください。

こども育成課　仲義　健・上野　真希

連続ジャンプをたっぷり楽しもう！

室内で過ごすことが多い冬の時期に、体の力を高めるのにおすすめするのが「連続ジャンプ」です。
連続ジャンプは、少しの時間でも息をはずませるほど体の力をたっぷり使います。換気に配慮しながらぜひ日々の遊びの中に積極的に取り入れてみてください。

～連続ジャンプで身に付く力は、運動能力の礎となる～

連続ジャンプは、脚力だけでなく、おしりやお腹周りの筋肉などもたっぷり使います。
また、体の動きをコントロールする力や、体のバランスを保つための体幹の力も必要とするので、正しい姿勢を保つことにつながります。

連続ジャンプは、右の図からも分かるように、様々な力や感覚を育てるのじゃな。

連続ジャンプで使う力

その他にも
バランス感覚・体をコントロールする力
リズム感覚・瞬発力　など

～連続ジャンプを楽しむためのポイント！～

すべての子ども達が楽しめる内容のものを、日々くり返し楽しみましょう。そして、一人一人に寄り添いながら、発達段階に合わせた援助をしてみて下さい。

STEP①　【3歳頃】
ジャンプして全身をたっぷり動かすことを楽しもう！

ドタバタジャンプでかまいません。まずは自由なジャンプで、全身を思いっ切り動かす楽しさを味わいましょう。

ポイント！
ジャンプで前に進んでみましょう！

STEP②　【4歳頃】
両足をそろえてジャンプしてみよう！

カンガルーの赤ちゃんが起きないように…
静かにジャンプしよう♪

ポイント！
イメージを膨らませながら動物になりきることで、両足をそろえることを意識しやすくなります。

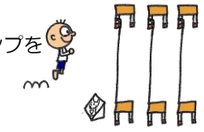
STEP③　【5歳頃】
リズムに合わせて、体の動きをコントロールしながらジャンプしてみよう♪

最初は手やタンバリンなどでリズムをきざみます。慣れてきたら少し速めのテンポの曲に合わせてやってみましょう。

ポイント！
正確なバランスで、リズミカルに跳ぶよう意識しましょう。このことは、短縄跳びの連続跳びでも発揮されます。

～楽しく続けるために～

ゴムひもやジャンプバーを使って連続ジャンプをする時は、**５㎝程度の高さ**で充分です。



基本の動きを楽しく遊びながらたっぷり経験することが、体の力を育むことにつながるのじゃ。

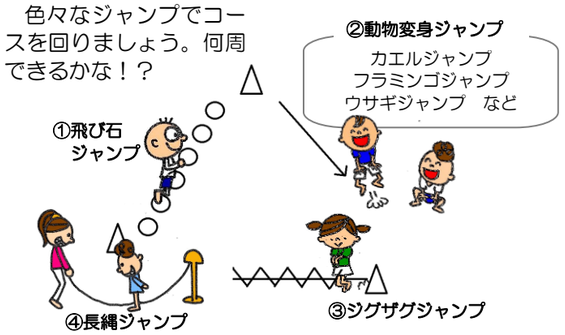
～遊びの紹介～

【砂漠の上でカンガルー】

テープなどで砂漠地帯をつくり、一人ずつジャンプで砂漠の外に出掛けます。帰ってきたら次の友達にバトンタッチ！
砂漠で待っている子は、その場でジャンプしながら待ちましょう。

【ジャンプで冒険にでかけよう】

色々なジャンプでコースを回りましょう。何周できるかな！？



参考文献：柳澤秋孝著「からだ力がつく運動遊び」/主婦の友社(2003)

～小学校へ引き継がれている取組～

五荘小学校の取組「さわやかタイム」を紹介します！

「運動した後は、集中力が高まりやすい」ことから、市内の小学校では「運動⇒きりかえ⇒集中」の３要素と、その流れを取り入れた**「運動と学習をセットにした豊岡モデル」**を実践しています。
五荘小学校では、「豊岡市版小学校体育準備運動」を教室でも取り組むことができるよう改良・考案された「さわやか体操」を、毎週木曜日の朝、「さわやかタイム」の取組の中で実践されています。

運　動

教室内で「さわやか体操」で体と心をほぐします。

きりかえ

黙想で心を落ち着けます。

集　中

計算問題、作文などをしています。

11月中旬、同校を訪問させていただいた際、子ども達に向き合っておられる先生方の表情から

- 「できないからやらない」ではなく、「どうすれば取り組めるか」
- 「せっかくやるなら、子ども達にいいものを」
- 「子ども達を褒めたり、寄り添えたりする機会に」

そんな、子どもたちに対する、真摯な思いが伝わってきました。

豊岡の子ども達が心も体も健やかに、たくましく育ってほしいと思います。

（小学校１年保護者向け）　2021年度　運動遊び通信　げんキッズ・プラス Vol.１では、八条小学校の「八条っこエクササイズ」を紹介しています。そちらもぜひ、ご覧ください。

運動遊びのホームページにとんでいきます♪
過去の運動遊び通信などをアップしています♪