



パンキッズ・プラス



VOL.1 豊岡市教育委員会

幼児育成課

2023年5月8日(月)発行

運動遊びに関する情報を発信しています。



小学校ご入学、おめでとうございます。初めての小学校生活ではドキドキすることもあるかと思いますが、一日でも早く慣れて、楽しい学校生活を送ってほしいと思います。

さて、園での運動遊びに引き続き、仲義 健(なかぎ たける)と上野 真希(うえの まき)と今年度から山内 夢斗哉(やまうち むつき)が、体育の授業で各小学校を巡回訪問させていただきます。

これまで子どもたちが身につけてきた力を小学校でも引き続き発揮できるよう連携を図っていきたく考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

幼児育成課 仲義健・山内夢斗哉・上野真希

幼児期の運動遊び事業を小学校へつなげる！

豊岡市では、「幼児期における運動遊び事業」を積極的に推進しています。そして引き続き小学校でも、子ども達の健やかな成長を目指し、運動遊び事業に取り組んでいます。

「体の力」と「頭の力」を高める、小学校の取組を紹介します！

「豊岡市版小学校体育準備運動」を実践 (以下、「市版準備運動」)

市版準備運動は、市内全小学校・全学年・全クラスで実践しています。幼児期の運動遊び事業で培った「力」と「動き」を取り入れ、発展させた内容となっており、**体の基礎・基本の力**や、**自分の体の動きをコントロールする力**などを養うことができます。

市版準備運動の一部を紹介します♪

ささぶね

腰を持ち上げ、足を伸ばしたまま足先を床に着けます。



自分の手足がどこにあるのか、どんな格好になっているかなど、ボディイメージを育てる！

手足タッチ

手足のクロスタッチ。「前、前、後ろ、後ろ」と、リズムよく左右交互に手足をタッチします。



自分の体を思い通りに動かす器用さにつながる！

他にも、ストレッチ、動物歩き、二人組の動きなどがあります。ぜひ家でも、親子でチャレンジしてみてください♪ [詳しくはこちら](#)⇒

ロケット発射！バランスをキープ！



▲八条小学校1年生の様子。

家でもやってみよう！



市版準備運動の動画は、YouTubeでご覧いただけます。



小学生になったからこそ、体を動かしてたっぷり遊ぼう！

「小学生になったんだから、遊びよりやっぱり勉強では…」なんて思われていませんか？確かに勉強は大切ですね。だからこそ、この時期にぜひおすすめしたいのが、「体を動かして遊ぶ」ことです！じつは、体を動かして遊ぶことが、学習に向かう力につながっています！

💡 体を動かして遊ぶと集中するために必要な体の力が育つ！

学習に集中するためには、一定の姿勢を保つ必要があります。のびのび体を動かして遊ぶと、体の筋力や感覚が育ち、正しい姿勢が保ちやすくなります。



💡 体を動かして遊ぶとやる気や集中力が高まる！

体を動かした遊びは脳を活性化させることが分かっています。特に、意欲・集中力・気持ちのコントロールに関わる部分の働きが高まります。

学力を伸ばすには、まずは楽しく遊んで体の力を育てることが最優先じゃ。家では、親子で一緒に体を動かした遊びをたっぷり楽しむのじゃぞ！



↓↓早速やってみよう♪

親子でチャレンジ☆

グーパージャンプ

これ、特にオススメです！

【身につく力】跳躍力・協調性・リズム感覚



親子で向かい合い、一人は座り、一人は跳びます。二人で息を合わせ、「グー、パー」と言いながらリズム良くジャンプしましょう。

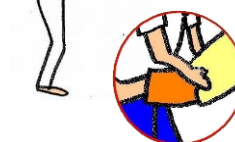
レベルアップ！

慣れたら手を離してチャレンジしてみよう！

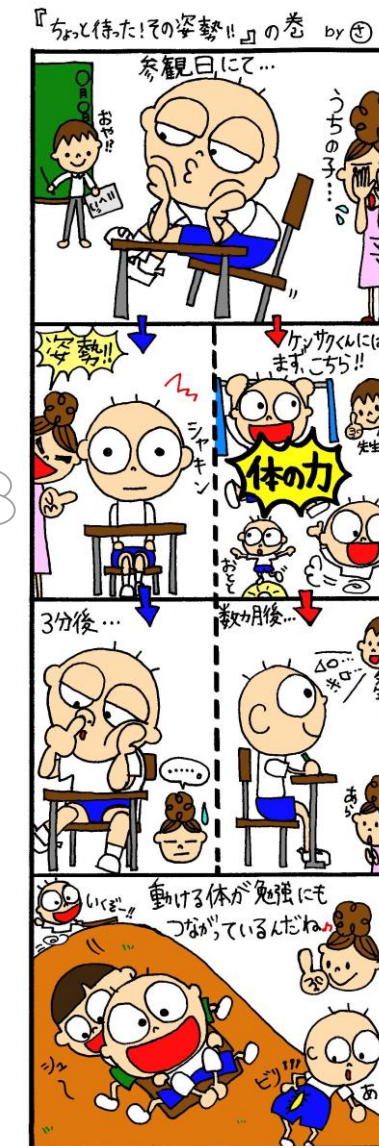
ジェット機に変身

【身につく力】背筋の力・バランス感覚・高所感覚

大人は子どもの後ろに立ち、両脇に手を入れて、胸の高さまで持ち上げます。子どもの両足を大人の腰に挟ませて、上下左右に動かしましょう。



子どもの腰を持ち、子どもが自分の力で上体を持ち上げるようにすると、さらに背筋の力を使います！



運動遊び指導員を紹介します！



今年度からお世話になります山内 夢斗哉(やまうち むつき)です。サッカーが大好きです！子ども達と楽しい時間が過ごせるよう尽力していきたいと思っています。よろしくお願いいたします！

①運動タイム

みんなで楽しく運動を実施します

例 市版準備運動、縄跳び、ダンスなど



②きりかえタイム

「動」から「静」へ移行する静かな時間を過ごす

例 黙想、読書、静かな音楽を聴くなど



③集中タイム

頭の力を意識した活動を実施します

例 5分間作文、ドリルなど



朝の時間や大休憩などを利用して、週1～2回、20分程度実施します。子ども達が学びに向かう力を発揮しやすくするため、各校で様々な工夫をした取組を実践されています。