

幼児期運動指導リーダー保育者養成研修会「集合研修B」講師 柴崎 裕貴先生(NPO法人運動保育士会 運動指導員)

本研修会は、既に集合研修を受講済の保育者を対象に、さらなる運動指導リーダーのレベルアップを目指し、中級編に相当する「集合研修B」を設定しました。これは、幼児期の運動遊びの重要性とより効果的な指導方法の普及を進め、全ての子どもが運動好きになるような実践を一層推進していくことを目的に、今年度より新設された研修会です。受講者の学ぶ意欲が高く、率先して実技を行う姿が多く見られました。

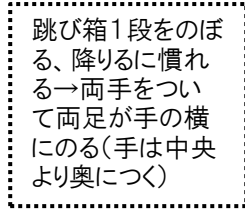
【「集合研修B-1回目」の質問への回答&実技】

☆跳び箱に繋がる補助の仕方 《ウシガエル》



腕立て状態になり、できるだけ手を前に出して、手よりも足が前に出るようにする

《跳び箱にのる》



跳び箱1段をのぼる、降りるに慣れる→両手をついて両足が手の横にのる(手は中央より奥につく)



《アヒル歩き》(和式トイレにも繋がる)

両手、両足を広げてしゃがんで歩く
 <重要なポイント>
 膝とつま先を外に向け広げているか、背筋を伸ばしているか

☆マット運動(前転に繋がる)《さつまいも》



体を伸ばして横に回転する顎を開き万歳をして、自分の指先を見るようにすると、目が回らない

《2人組で転がる》

(子対子)伸ばした手をつないで、お互いの顔を見ながら回転する
 (子対大人)大人は子どもの足を持ち回転する



☆前転の補助のポイント



足を広げ、足の近くに手をつく
 足の間から保育者が指を出し、「何本？」と聞く



回る体勢になったら、頭を押し込む
 首をしっかり補助する



※幼児期はなるべく前転はやらない方が良いが、やる時は首をしっかり補助する

☆狭い部屋でできる遊び 《2人組でワニじゃんけん》



向かい合い、じゃんけんをして負けたら、お腹を軸に一回転する(子どもに合わせて膝を曲げて上げてもいい)

《クマさんの体勢の下を潜る》



*2人組でカンガルージャンプ(指示でグー、パー等の動きをする)
 *指示と反対の動きをする

☆幼児期につながる為の乳児期の動き → 抱っこして子どもの頭を下げ逆さの感覚をつける。両足で飛び降りる。(1・2・3で)

☆スキップの出来ない子への指導法 → ①片足立ちで右右、左左2回ずつジャンプする ②ギャロップをする ③3人組スキップ → 中央をできない子にして手をつないでスキップする。

☆怖がりの子、自信のない(こだわりが強い)子にやる気を出させる → スモールステップで出来ることから進めていき、成功体験・達成感を味わうことが大切 → そうすることで運動に興味をもち、体を動かすことが好きになる。

☆逆上がりの補助のポイント 一番質問が多く、丁寧に何度も行う



- ①子どもを挟んで鉄棒の反対側に立つ
- ②鉄棒は逆手で持つ 脇が締めやすい、力が入りやすい
- ③蹴らない足を少し前に出す



- ④鉄棒の下から手で腰を支える
- ⑤もう一方の手は、目印になるよう上にあげ、鉄棒のできるだけ真上に足を蹴り上げる



- ⑥顎を鉄棒にぶつけない為に最後に肩をポンと押す

《サーキット》 渋滞が予測できる箇所、動線がしっかりできていない箇所に保育者が就く



新聞紙ルー
 お腹に新聞紙を付け押さえないで走る
 (往-直線/復-ジグザグ)
 アレンジし、コーンにボールを乗せて走る



フープ移動ルー
 一人がフープを2個移動しながら、もう一人がジャンプして中に入り前に進む
 2回目は交代して行う



(往)片足クマ
 でゴムを越え両手をマットにつき、上げている足をマットの反対側に降ろす(側転につながる)
 (復)逆上がり

《片付けゲーム》 2チーム対抗

- ①曲に合わせて円周を回る
- ②曲が止まったら合図で、Aチームは ▽ Bチームは ▲ の形にマーカーコーンをひっくり返す
- ③全員で、マーカーコーンを重ねる 競っても最後は協調し、全て重なって片付いた



講師より

日々の成長を感じる子どもたちなので、毎日5分だけでもやっていただくと、姿勢も良くなり運動が好きになります。子どもたちが分からない、不安な気持ちを自分たちでも感じ取れたのではないかと思います。少しの時間でも経験を重ねていただき自信をもって運動が好きなお子さんを育ててほしいと思います。是非、実践していきましょう。