

脚筋力
平衡性



① 片脚屈伸

- 片手で足先をつかみ、上げた方の膝が軸足のくるぶしに触れるまで軸足を曲げ、その後、直立にもどします。
- 何回、くり返してできるか、挑戦してみましょう。

腹筋力
背筋力
腕力



② 倒立

- 倒立で、少しの間、静止します。

腹筋力
持久力



③ 足文字

- 両脚をそろえて、まっすぐ高く上げ、足先で「1、2、3 ……」 「い、ろ、は ……」 「A、B、C ……」 等と、綴ります。
- 膝を曲げないようにして、つま先をそろえて、できるだけ大きな数字や文字を書くように心がけます。



体力づくり運動をしよう **B**

食べて 動いて よく寝よう

汗をかくくらいの運動が必要です。自発的に、自主的に行動しようとする意欲づくりのためにも、自律神経の働きをよくする運動刺激が必要不可欠です。

運動で育つもの

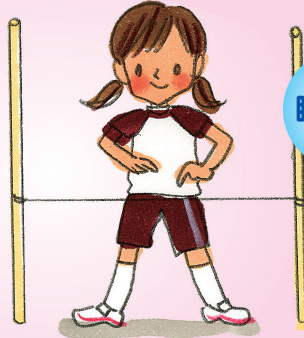
- 筋力や瞬発力などの行動を起こす力
- 持久力という持続する力
- 敏捷性や平衡性、巧緻性、協応性などの正確に行う力(調整力)
- 柔軟性という円滑に行う力。からだの柔らかさ

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明
(国際学院埼玉短期大学 松尾瑞穂・高知県吾北中学校 尾木文治郎)

〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 早稲田大学人間科学学術院
前橋研究室 TEL&FAX 04-2947-6902

④ 短なわジャンプ

- 膝から腰の高さになわを張ります。
- はじめは低いところから、少しずつ高くして、なわを跳び越えます。
- 片足でまたぐのではなく、両足をそろえてジャンプするようにしましょう。



瞬発力



瞬発力
スピード

⑤ 新聞ランナー

- 1枚の新聞紙を胸にあて、手を離してバンザイすると同時に、新聞紙が落ちないように走ります。
- 新聞紙をバトン代わりにして、リレーを楽しむこともできます。

⑥ 前屈わたし

- 互いに後ろ向きで立ち、前屈して、股の間からボールを手わたします。
- バランスを保ちながら行います。
- ボールを見ながら受けわたすようにします。

柔軟性
巧緻性

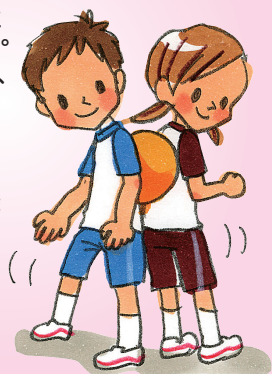


⑦ 前後屈わたし

- 一方は前屈してボールを手わたし、他方は後屈してボールを受け取ります。逆の方法でも行います。
- ボールを見ながら受けわたすようにします。

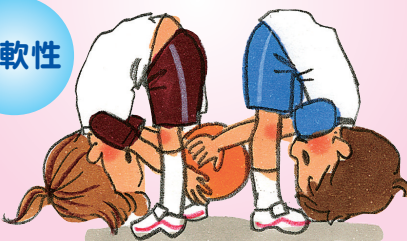
⑧ サンドイッチボール運びリレー

- ペアのボール運びリレーです。背中合わせになった2人が、背中にボールをはさんで運びます。ただし、受けわたしの時だけは、手を使って、次の人にボールを渡してもよいことにします。
- 背中だけでなく、胸と胸、腹と腹、おでことおでこというように、いろいろな身体部位でボールをはさんで競争すると楽しいでしょう。



筋力
リズム感

柔軟性



⑨ 輪くぐり

- ・2人組になって、1人はフープを転がし、もう1人はフープの中をくぐります。



瞬発力
巧緻性

⑪ カゴの中のネズミ

- ・2人ずつが向かい合って両手をつなぎ、いろいろな場所にカゴをつくります。
- ・ネズミ(子)はネコ(鬼)から逃げて、カゴの中に入ります。カゴをつくっている2人のうち、ネズミと向かい合わせにならない方が、次のネズミとなり、逃げます。
- ・ネコにつかまると、ネズミとネコの役が入れかわります。

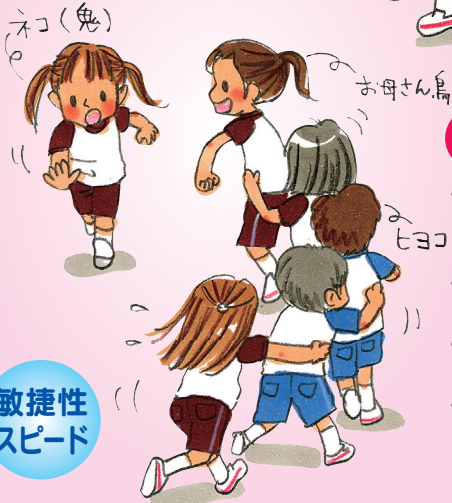
敏捷性
瞬発力



⑩ ヒヨコとネコ

- ・前の子の腰をつかんで縦1列につながり、先頭の子がお母さん鳥、それに続く後ろの子はヒヨコになります。
- ・ヒヨコをねらうネコが1匹いて、列のいちばん後ろのヒヨコをつかまえに追いかけます。
- ・先頭のお母さん鳥は羽(両手)をいっばいに広げ、かわいいヒヨコを守ろうとします。
- ・ネコが、1番後ろのヒヨコをつかまえるか、触れるかした時、今までのネコが先頭のお母さん鳥に、つかまった子が次のネコになって、再びあそびを始めます。

敏捷性
スピード



運動はいいことがたくさん!

- 楽しく、体力づくりができる(体力向上)
- 道具を使わなくても、体だけをつかって、運動がいっぱいできる
- 自分の成長を確認できる
- 友だちといっしょに行うことでコミュニケーションづくりに役立ち、社会性が身につく(社会性づくり)
- 動き方を変化させることで、知的面の成長の刺激になる(知性の向上)

幼少児期より布団の上でのじゃれつきあそびを十分に経験させておくと、これらの運動はとても安全に楽しく、無理なく展開できますよ。

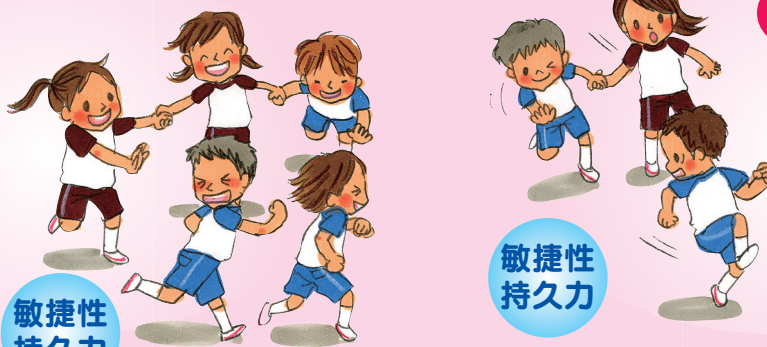
- ①自分の能力や体調に合わせて、無理なく行いましょう。
- ②急に、お互いの手足を引っぱらないようにしましょう。
- ③お互いに意識が向くように、声をかけ合ってから行いましょう。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室 (TEL:04-2947-6902)

⑫ つながり鬼

- ・つかまるにしたがって鬼の数が増えていきます。鬼たちはどんどん手をつないで、横に広がって子を追いかけます。
- ・両端の鬼しか、子をつかまえることはできません。

敏捷性
持久力

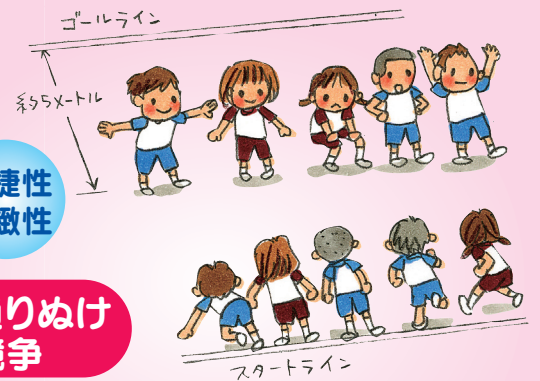


敏捷性
持久力

⑬ 手つなぎ鬼

- ・つかまった子は鬼となり、もとの鬼と手をつないで他の子を追いかけます。
- ・鬼が4人になったら、2人ずつに分かれて、鬼のグループを増やしていきます。

敏捷性
巧緻性



⑭ 背中合わせリレー

- ・2人で背中合わせになり、折り返し点をまわってもどってきます。

リズム感
巧緻性



瞬発力
スピード

⑮ 子ふやしリレー

- ・6人を1チームにし、先頭の子が旗をまわってきます。まわってきたら、次の子と手をつないで2人で旗をまわってきます。
- ・だんだん人数を増やしていき、早く6人がいっしょになって旗をまわってきたチームの勝ちとします。

⑯ 通りぬけ競争

- ・1グループ約10人で、2グループを作ります。1グループはスタートラインに立ち、通り抜ける役に、もう1グループはゴールラインの5メートル程前に立ち、通り抜けを防ぐ役になります。
- ・「はじめ」の合図で、スタートライン上に立っているグループは一齐にゴールをめがけて走ります。途中でつかまったり、タッチされたら、アウトになります。通り抜けた人数の多いチームの方が勝ちです。