



柔軟性

② 足屈伸をする

- 手を腰の後ろで握り、足の屈伸をします。
- 足は肩幅ぐらい開きます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行いましょう。

脚筋力



筋力
持久力



① 足のばし前屈をする

- 長座の姿勢で、膝を曲げずに前屈をします。
- 力を抜いて行います。
- 補助する場合、子どもの背を手で軽く押します。

③ 手押し車をする

- 手押し車になる子は、からだをできるだけまっすぐ保つようにします。
- 手押し車になった子の足を離すときは、安全上、静かに足をつま先から置きます。

体力づくり運動をしよう A

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

- ①筋力や瞬発力などの行動を起こす力。
- ②持久力という持続する力。
- ③敏捷性や平衡性、巧緻性、協働性などの正確に行う力(調整力)。
- ④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・高知県西北中学校 尾本文治郎)

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

④ ゆりかごになる

- うつ伏せ姿勢で足首をもち、できるだけ反るようにします。
- 胸をはり、顔をできるだけ上げます。



柔軟性

⑤ 片足でバランスをとる

- 片足立ちでいろいろなポーズをし、バランスをとります。

平衡性



⑥ 腹筋運動をする

- 両手を頭の後ろで組み、上体をゆっくり起こします。
- 同じテンポでリズムカルに続けます。
- 脚が動きすぎるときは、補助者に脚をもってもらい、脚を固定します。

筋力



柔軟性



筋力
リズム感



⑦ 正座両足とび起きをする

- 正座より両手を振り上げ、一気に立ち上がります。

9 馬とびをする

- 下で馬になるときは、安全上、あごを引き、顔を内に入れます。
- 馬になる子のいろいろな高さに挑戦してみましょう。
- 上達したら、回復して、リズムカルに跳びます。
- 慣れたら、坂道ののぼりおりをしてみましょう。

瞬発力
平衡性



筋力
持久力



10 人力車になる

- 人力車を引くときは、人力車になった友だちの能力に合わせて歩くことが大切です。

筋力
持久力



10 背負い歩きをする

- 友だちをおんぶして一定距離を歩きます。
- 慣れたら、坂道ののぼり・おりをしてみましょう。
- 前歩きだけでなく、後ろ歩きや横歩きもしてみましょう。

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、体だけをつけて、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、社会性の発達につながる (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もなる (知性の向上)

幼小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、お互いの手足を引ば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 腕立て腕屈伸をする

- 足を伸ばして腕を立て、腕を屈伸させます。
- 閉脚だけでなく、開脚でも練習してみます。

筋力
持久力



腹筋力



13 V字バランスをする

- 手を床につけ、からだを支えてV字姿勢を保ちます。
- 上達したら、手と足を床から上げて、V字姿勢を保ちます。

14 ブリッジをする

- あお向け姿勢から、足と腕をつばり、静かに腰を持ち上げ、ブリッジをつくります。
- 腰を持ち上げた姿勢を5秒程度保ちます。
- できないときには、マットを使って後ろ曲げの練習をします。

柔軟性



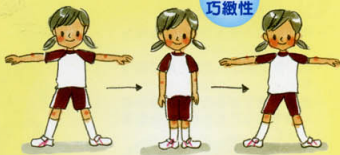
15 手たたき腕ジャンプをする

- 腕ジャンプをし、ジャンプ中に手をたたきます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行います。

瞬発力



リズム感
巧緻性



16 開いて閉じて閉じて

- 足は「開く」「閉じる」「閉じる」の運動を、手は「横(水平に)」「下(体側に)」の運動を、いっしょにくり返しながらいります。

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

- ①筋力や瞬発力などの行動を起こす力
- ②持久力という持続する力
- ③敏捷性や平衡性、巧緻性、協同性などの正確に行う力(調整力)
- ④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 埼玉県所沢市三ツ島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

⑤ 新聞ランナー

- 1枚の新聞紙を胸にあて、手を離してパンザイすると同時に、新聞紙が落ちないように走りなす。
- 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。



瞬発力
スピード

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



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

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。

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

⑩ 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



⑪ 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て追いかけます。
- ・先頭のお母さん鳥は羽(両手)をいっぱい広げ、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、体だけをつけて、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、お互いの手足を引ば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

- ・つかまるとして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。

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

敏捷性
巧緻性

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、通り抜けを妨げになります。
- ・「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斉にゴールをめぐって走ります。途中でつかまったり、タッチされたり、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。

