

ぽっかぽか きりんぐみ

7.8月号

6月からすでに気温30度超えの日も多く、蒸し暑い日が続いていますが子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。

今月もプールに七夕、夏祭りなどこの季節ならではの楽しみに触れながら元気に過ごしていきたいと思います！7.8月号のお便りではクラスで行っている“体操”についてお伝えしようと思います！

5月頃からきりん組では週に2回ほど体操の時間を設けています。体操の内容は歩き・走りなど子どもの自然な動きに投げる・支える・跳ぶなどの動作を組み合わせた体操とルールのある遊びを組み立てて20分程度で行っています。

体操のねらいは①指示を聞いて身体を動かす②調整力を高めることです。

調整力とは自分自身の位置や姿勢、周囲の変化などに対応してバランスよく動くことができる能力のことを言います。つまり状況に応じて、動きの速さや強さをコントロールする力のことです。

調整力を高めるためにはある特定の動きをするというよりも様々な動きを取り入れて楽しく体を動かす「運動遊び」が大切です。体操や運動遊びを通して自分の体を思い通りに動かす力を育みたいと思っています。

はじめは歩く方向なども大人が先頭に立ち、ついてきてね～というやり方でしたが今では“時計回り”と“反時計回り”という言葉の指示だけで子ども達が方向を判断して指示に沿って体を動かすことができるようになりました。体操を通してボディイメージが高まってきたことで屈伸など簡単な動きから始まった体操も今では体をひねるなどの少し複雑な動きやギャロップやスキップなどの動きもできるようになり成長を感じています。

また真っ直ぐ歩くという動きでは、何もないところ・線の上・平均台の上のように難易度を自分で選べるようにコースを用意することもあります。そうすることでこれならできるかも！と安心して挑戦し、できた！もっとやってみたい！と意欲に繋がっています。体操もアート同様、失敗はないよを繰り返し伝え、やってみようと一歩踏み出した姿をたくさん褒めています♪

これからも「楽しく」を大切に体操などの活動を通して元気な体作りをしていきたいと思っています！

調整力が身につく遊びの紹介

★おにごっこ

周囲を見る力、走ったり止まったりする力などおにごっこはたくさんの能力を必要とする遊びです。いろおにやかわりおになど様々なバリエーションで楽しめます！

★ボール遊び

転がしたボールを追いかけることで物との距離感や走るスピードを調整する力が身につきます。バイキンボールでは投げると見せかけて投げない、などフェイントをかけると子どもたちはより楽しく予測する力も養うことができます！