

⑨ 馬とびをする

- 下で馬になるときは、安全上、あごを引き、頭を内に入れます。
- 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、反復して、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

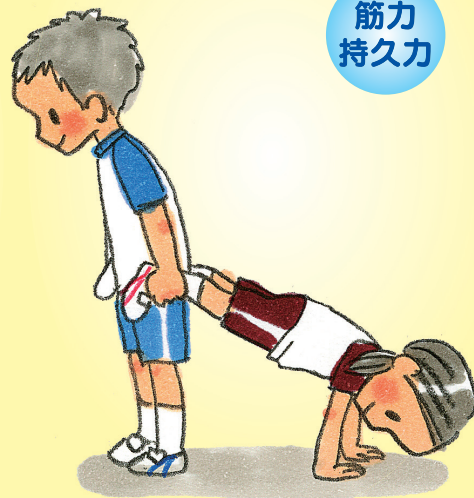
筋力
持久力



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



⑪ 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 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

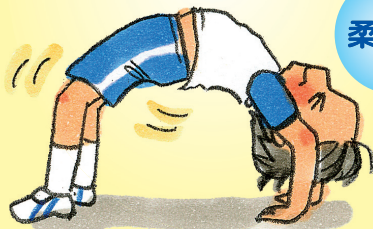


⑬ V字バランスをする

- 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、足と腕をつっぱり、静かに腹を持ち上げ、ブリッジをつくります。
- 腹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

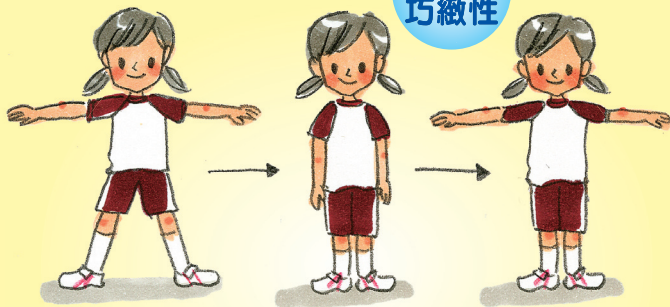
⑮ 手たたき腕ジャンプをする

- 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います。