

# 体育通信 VOL.1

2022年 4月1日  
体育指導担当 石井 修

新年度がスタートし、新しい環境での体育指導が始まります。年少クラスは初めての体育ですね。これからの子どもたちの成長が楽しみです。子どもたちの気持ちに寄り添いながら、安心して楽しく体を動かせるようにしていきたいと思います。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

## 体育指導について

### <コーディネーション運動>

神経系の発達著しい幼児期から児童期に楽しみながら自然と「コーディネーション能力」を育てる、遊びのような運動がコーディネーション運動です。様々な条件のコースを走ったり跳んだり、フープやボール、風船などを使ったゲームや競争で楽しく遊びます。全身をダイナミックに使って遊ぶことで、体を動かす楽しさを味わい、知らず知らずのうちに体力、運動能力が向上します。

### <器械運動>

器械運動（マット、鉄棒、跳び箱）では発達段階に合わせスモールステップで挑戦し、「できた!」という達成感を自信につなげ、挑戦する意欲を引き出します。日常ではあまり使われない筋肉を使い、支持力、跳躍力、懸垂力や、逆さ、回転感覚などの基礎的な力を身につけていきます。

## こんな種目に挑戦！（器械運動）

	年少	年中	年長
マット	片足くま	前転	側転
跳び箱	カエル	カエルの箱乗り	開脚跳び
鉄棒	おふとん	前回り降り	逆上がり

※これらの種目を完成させることが目的ではありません。

## コーディネーション能力って？

バランス能力	姿勢の制御。
リズム能力	リズムを作る、タイミングを合わせる。
反応能力	合図に素早く正確に反応する。
操作能力	体や用具をスムーズに動かす。
認知能力	位置関係や状況の判断。

遺伝の影響が大きい体格、体質などとは異なり、環境や学習によって開発・改善が可能です。

## 年間目標

年少	体を動かすことを楽しいと感じ、自ら進んで運動に親しむ気持ちを養う。 ルールを守って安全に体を動かす。
年中	基礎運動を応用した運動の中で多様な動作を獲得する。 運動に対する興味や自信を深めて、積極的に運動に取り組む。
年長	様々な運動に自信を持って挑戦し、達成感や自己肯定感を得る。 ゲームや競争で、色々な感情を経験しながら、考える力、社会性やコミュニケーション能力を身につける。

## 4月の目標

年少	体を動かして遊ぶことを楽しいと感じる。 指導者や友達と一緒に基礎的な動作を経験する。
年中	ジャンケンを使った遊びを楽しみ、一つ次の段階の遊びをする。 合図に正確に反応して素早く動く。
年長	一番大きなクラスとして少しずつ自信を持ち、良い動きができるようにする。

## 服装についてのお願い

体育の時間はたくさん体を動かして遊びます。デニム素材のものや、スカートなどは避けて下さい。体を動かしやすい服装がお勧めです。また、長い髪は視界が狭くなり、動きに支障をきたすことがありますのでできるだけ結ぶようお願い致します。

## 親子でチャレンジ！

### 「キャッチフル」

- ①向かい合い、ドラえもん役、ドラミちゃん役を決めます。
- ②片手を伸ばし、握手の形で手を触れるか触れないかのギリギリの位置に置きます。
- ③合図を送る人が「ドラえもん！」と言ったらドラえもんは相手の手を握り、ドラミちゃんは手を引いて逃げます。「ドラミちゃん！と言えはその逆の動きをします。

### ＜バリエーション＞

- 言われた方が逃げます。 ●反対の手で行います。

