

年長正課体操 1月

1、活動スケジュール

- ① 準備運動・・広がる、体をいろいろに曲げる、片足でやる、縄跳びにつながる動きをする
- ② 体を温める動き・・・縄跳びスキップ、ギャロップ、縄跳びを置いてよけながら走って縄跳びを飛び越える
- ③ 走りながら縄跳びを両足でジャンプする、縄跳びをまわす腕の運動など

2、〈本日の活動のねらい及び内容〉

- ・今までやってきたことの振り返りをしながら、小学校に向けての準備
- ・手本を見て、いろいろな跳び方に挑戦する。瞬発力、リズム感、巧緻性、回転感覚、協応性、身体認識力、空間認知能力の向上

〈活動のために準備した素材や道具、環境の設定〉

道具 なわとび、ボール

3、活動の様子

体操の講師	担任及び子どもの姿
<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しい年になった話をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新年の挨拶と始まりの挨拶をする。</li> <li>・寒さが厳しいせいか、体が縮こまっている。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・手を広げ、広がって走って縄跳びを飛び越えたり、両足でジャンプをしたりなどの見本を見せる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・真似をして手を広げながら、友達とぶつからないように広がって、指示されたことをして楽しむ。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・縄跳びチャレンジ・・・30秒間何度引っかかっても続けてやることを伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・殆どの子が前回りを普通の回し方で飛んで、引っかかっても30秒挑戦する。</li> <li>・回してぴよん、まわしてぴよんとしている子に、講師や担任が手の回し方のコツを伝えたり、縄跳びの長さの調整をしたりする。</li> <li>・なかなかうまくいかない子には、担任がどういう風にやるとうまくいくのか実際にやって見せ、やり方を示す。本人がやっているのを見守り励ます。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・凧揚げゲームをすることを伝える。講師と代表の子一人とでやって見せる。講師が凧糸を引く人になり、子どもが凧になる。講師が「くいくい」と糸を引くと、凧になった子どもが走ってついてくる。</li> <li>・凧糸を切る→凧が飛んでいく→カラスに扮する講師が凧に穴をあける→友達が修理するという一連の動きを表現して見せる。凧糸を切られた見本の子どもが回転しながら舞っている。地面に落ちる前に、カラス(講師)が来て凧に穴をあけるので、必死で凧が舞って逃げる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・担任は子どもが表現している姿に応じた「うわー」「切れたー」「落ちたー」など表現を可視化する言葉を発する。</li> <li>・カラスになっている講師が穴をあけるのを見本の子どもが必死で逃げるので、どうやって修理をするのか、見本を見た後講師と担任がカラスになりやってみる。</li> <li>・その後、子どもたちで二人組になって楽しむ。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドッジボールをすることを伝える。</li> <li>・二チームに分かれ、外野を決める指示を出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外野も子どもたちで決めて開始する。</li> <li>・講師が「まっすぐにー」「強いボール」など声を掛ける。</li> </ul>

- ・ボールが取れた子には講師も担任も「お、とれたー」と嬉しさを共感する。
- ・試合中、担任も子どもたちの投げたり、逃げたりする姿に応じて「うまい」「ナイス」「拾うよー」など、励ましたり、こうした方がいいということを出して言う。

#### 4、振り返り

- ・寒さ厳しい冬の中、まずは体が温まり、本日の活動につながる体操をすることで、体の筋肉をほぐすことの大切さを改めて実感した。
- ・年長は講師の意図と同じ目的で、毎日グラウンドでドッジボールやサッカー、縄跳びなどで体を温めている。教師の力量にかかわらず、全教員が理解して体が温まることで怪我防止だけでなく、遊ぶ意欲にもつながることを意識できるようになるとよいと感じた。
- ・縄跳びがスムーズに跳べるようになる動きとして、走ってジャンプ、走って両足跳びで縄跳びを飛び越えるなどの動きを最初の体操に取り入れており、部分的な体の動きを集中してやることで、縄跳びをする際の技能につながると感じた。
- ・講師が子どもたちの姿に応じた言葉がけを担任も同じように声掛けしたり、実際に講師や担任がやって見せたりすることで、やる気を引き出したり、コツが分かったりしている。

