



# 絆プロジェクト

～ 日常実践の充実を目指した教育活動へのチャレンジ ～

環境

ICT

体力向上

国際理解

キャリア

平成 28 年 10 月 19 日発行  
No.10 文責 小林

体力向上

## 「ケンパロード」完成！

「体力向上チーム」が計画していた「ケンパロード」が、子どもたちの協力で完成しました！花やカエル、星形など、色とりどりの模様で、見た目にもかわいらしく、ステキな道に仕上がっています。楽しみながら基礎体力を付けるには、絶好の遊び場所になりそうです。



### 1. 「ケンパロード」で付く力

#### ① 筋力、跳躍力

「ケンパ」で遊び、歩行時よりも片足に負荷を掛けることで、筋力アップが期待できます。また、着地する時に膝を使って衝撃を吸収する動きを続けることで、跳躍に必要な膝の動きを体得することにもつながります。

#### ② リズム感

「ケンパ・ケンパ・ケンケンパ」と、同じテンポで進むことにより、一定のリズムが体に刻み込まれます。それを続けることで、リズム感アップも期待できるのではないのでしょうか。

#### ③ 人間関係形成・社会形成能力

ケンパロードは、「小集団活動」の中で作ってもらいました。子どもたちの手作りで、しかも限られた時間での活動だったので、それほど広いスペースに作ることはできませんでした。ということは、子どもたちがしっかりと順番を守り、一定の約束の中で遊ぶことになります。お互いに譲り合い、順番を待つて使用することで、人間関係・社会形成能力を培っていきます。

#### ④ 発想力

「ケンパロード」は、「ケンパ」だけではなく、工夫次第で様々な遊びをすることができます。作業中の子どもたちは、早速、「ケンパ」から「ドン！じゃんけんケンパ」に遊びを発展させていました。しかも、「じゃんけん」で負けたら、ひとマス下がることにしよう。」と2人で遊ぶ場合のルールを考え出し、少人数でも見事に「ドン！じゃんけんケンパ」を楽しんでいました。素朴な遊び道具だからこそ、より楽しむための工夫が生み出されるのでしょうか。その発想力に脱帽でした。



### 2. 「ケンパロードの約束」

「ケンパロード」を使用するにあたっては、

○順番を守って仲良く使おう！ ○路面が濡れている場合は使用不可。  
○参観日など、グラウンドが駐車場として開放される場合は使用不可。

基本的な約束は、以上です。あとは、子どもたちが遊ぶ中で、自分達で考えながら仲良く遊ぶ術を学んでいって欲しいと思います。