



# 絆プロジェクトⅡ

～ 日常実践の充実を目指した教育活動へのチャレンジ ～

学習環境

教育課程

体力向上

外国語

キャリア

平成 29 年 10 月 3 日発行  
No.12 文責 小林

体力向上

## バランスと体幹を強化!



さあ、毎年恒例となってきた保体部と体力向上チームが中心となって整備を進めてくださっている「竹馬」が解禁となりました。

危険のないようにしっかりと点検・調整をし、使い方やルールを提示して、子どもたちが安全で楽しく使用できるように環境を整えてくださっています。道具を与えておけばよいのではなく、様々な危険を想定し、事前準備をしっかりと行うことの大切さを改めて感じた準備期間でした。

子どもたちは、大分慣れてきたのか、とても上手に乗りこなしています。中には片足ケンケンで乗る子や一番高いところで乗っている子もいて、『竹馬名人』がたくさん出てきました。また、互いに教えたり、教わったりと異学年交流も見られ、体力向

上だけでなく、キャリア教育にも一役かっている竹馬でした。

その他にも『順番を守って』『譲り合って』など、周りの状況を見ながら楽しむことを学んだり、高さをどのように調節したらよいかを悩んだり、遊びの中からたくさんのことを考える機会に恵まれているようです。使用期間は、雪や凍結のないあと2ヶ月程度ですが、思いっきり楽しんで欲しいと思います。

## ケンパロードもおもしろい!

昨年度作った花壇前の「ケンパロード」……。普段は、あまり通らない場所なので、きっと存在を忘れていた子どもたちも多いのではないのでしょうか。昔は、皆さんも「ケンケンパ」をやったと思いますが、最近は遊び道具も増え、なかなか「素朴な遊び？」が子どもたちには縁遠くなった気がします。しかし、単純な「ケンケンパ」にも体力向上が期待できる要素がたくさんあるはずですよ。

例えば、片足で体重を支えることで筋力UP! また、跳ねることで、膝の柔軟性やバネも鍛えられます。さらには、平衡感覚やバランス感覚、リズム感の向上も期待できます! 足の裏を刺激することで血行も良くなり、健康面でも良い効果が期待できるはず! では、どうすれば子どもたちが興味をもって遊び出すのか?

それは、是非、先生方の知識を子どもたちに披露していただきたいと思います。ただの「ケンケンパ」だけでは飽きてしまいますが、例えば両端からスタートし、出会ったところでじゃんけんをして、負けた人はスタートに戻ってやり直す。それを繰り返して、相手陣地まで勝ち進んでいった方が勝ち! なんて、ゲーム性をもたせれば、意外と白熱するかも・・・。

是非、ど～そ活用してみてください。