

フレンズジム通信

2016年 10月号



～フレンズジムの運動プログラムって
どんなことしてるの?～『なわ遊び編』

フレンズジムでは週替わりでメインの運動活動を設定しています。今回は『なわ遊び』の紹介です。「なわ」は子どもたちにとって、とても身近な遊び道具の一つで、一人遊びから集団での遊びまで、使い方によって様々な運動遊びが行えます。また、敏しょう性(体をすばやく適切に動かす能力)、平衡性(姿勢を安定させてからだを支える能力)、巧ち性(器用さ)といった行動を調整する能力や、瞬発力や柔軟性など、遊びながら身に付く運動能力もたくさんあります。

フレンズジムでは縄跳びの練習だけでなく、なわで遊ぶことそのものに楽しさを感じてもらえるよう、日々面白い運動遊びを提案するように心がけています。



〈人気のなわ遊び〉

なわとおし... 縄を両手に持って、手を離さないように足でまたぎ、そのまま後ろから頭の上を通して体の前へ戻します。だんだん縄を短くしていきます。肩を初め身体全体の柔軟体操になります。

なわぐり... いろんな高さに張られたロープや、交差しているロープなどを、忍者のように潜り抜けていきます。ロープに触れないように、時にはジャンプしたりしてスリルを楽しんでいます。

しっぽとり... 腰にロープやひもをぶら下げて、みんなで取り合いっこします。他の人のロープを取ろうとすると、後ろから来た人に自分のロープを取られてしまったりして、毎回大盛り上がりになります。

ボール運び... ロープを両手で持ちボールを囲い込むようにしながら床を転がして進みます。お友達に勝とうとしてスピードを出してしまうと、すぐにボールが逃げていってしまうので、とっても集中力と調整力がある楽しい遊びです。

なわとび... ヘビジャンプ、大波小波、一人縄跳び、大縄跳び、など様々な遊び方があります。跨ぐところから、タイミングを合わせてジャンプするまでを練習します。放課後等デイサービスの子どもたちは、大縄跳びが大好きです。苦手な子も大人と一緒に駆け抜けるところから参加して楽しんでいきます。



【今後の活動】

11月中に普段の活動の様子を見学いただく為、保護者参観週間を開催予定です。詳しい日程や内容などは、また改めてお知らせいたします



【活動中の服装について】

日頃より動きやすい素材の衣服での参加にご協力をいただきありがとうございます。

フレンズジムではおやつの前に汗で濡れた衣服を着替えるよう促しておりますが、活動前に運動着へ着替える場合や個別の配慮を必要とされる場合は、ぜひご相談ください。