

島根県レクリエーション協会広報誌

# じょいなす

号外 2020.2.3 発行



島根県レクリエーション協会

スポーツビル

COCO

BIG

私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。

島根県レクリエーション協会では、幼児・児童に対して、運動遊び・レクリエーションを通して、楽しみながら多様な動きを身に付けることができる機会を提供することで、運動・スポーツの習慣化を支援するとともに、成長過程に応じた系統的な運動能力の向上を目指しています。

## 子ども**元気**アップ事業

(島根県委託事業：レクリエーションによる幼児期の体力づくり事業)

# 実施中!

# こんな場面で実施中!!

ご活用ください

子どものためにどんなことをしたらいいの? なにができるの? お困りではありませんか? そんな時、お気軽にご相談ください。

## 保育活動で!

保育所の4歳児19名と保育士の皆さんを対象に、ロコモチェック(身体の機能5項目をチェック)、じゃんけんゲームやボールや新聞紙など身近なものを使った運動遊びを実施。

ボールなどを使った運動遊びの中でも、「立つ、座る、並ぶ、協力するなどの基本的な動き」は、保育士がまびまびした行動を意識することで子どもへの指導につながることを感じた。



ロコモチェック



リバース遊び

## 小学校の体育の授業で!

1・2年生の児童を対象に、じゃんけん鬼ごっこや進化じゃんけん、リバースゲームなど、遊びながら身体を動かす運動遊びを実施。

体育で行っている運動とは違うルールなどで、子どもたちは意欲的に楽しく活動でき、身体を動かしたいという欲求を満たしながら友達と関わりながら活動できる種目が多く、今後の活動の参考になった。

## 放課後児童クラブで!

児童クラブの1~6年生44名を対象に、仲間集まりじゃんけんやコップボール遊びなど、異学年でもできる運動遊びを実施。

大多数が低学年だが、いろいろなゲームやグループで協力する活動で、普段は低学年の子どもと関わることが少ない高学年児童がとても楽しそうな表情で活動できた。



じゃんけん足開き

## 子ども元気アップ事業の概要

### ○保育所・幼稚園・小学校等対象事業

\*対象: 未就学児及び小学生(主に低学年)等  
保育所、幼稚園、小学校等の授業・活動のなかで、スポーツ・レクリエーション活動の体験をとおして、運動・スポーツに興味を持ってもらう活動

### ○親子対象事業

\*対象: 子ども(主に未就学児及び小学生)とその保護者  
PTAや保護者会、子ども会等で、親子で運動・レクリエーション活動を親しむきっかけづくりや運動の習慣化につなげる活動

### ○放課後・週末等支援事業

\*対象: 放課後児童クラブ、放課後子ども教室、公民館事業等  
公民館等の子育て支援事業や放課後児童クラブ等でのスポーツ・レクリエーション活動をとおして遊びながら運動の習慣化につなげる活動



## PTA 親子活動で！

1年生の親子活動で12組の親子を対象に、小さい時からの運動の習慣づけの必要性を話し、親子で一緒にじゃんけんゲームや家庭でもできる運動遊びを実施。

大人も子どもも楽しめ、遊びを通して体幹を鍛えたり、バランス感覚を養えたりできることが、お話やゲームをしながら理解でき参考になった。



親子で言うこと一緒、やること一緒



爆弾ゲーム

## 公民館活動で！

夏休みの地域行事として、1～6年生の児童と保護者等を対象に、1分間じゃんけんや爆弾ゲームなど異学年でも楽しめる運動遊びを実施。

異学年の交流、親子の交流、遊びを通しての元気づくりを目的に開催し、さまざまな遊びを紹介していただき、しっかりと身体も動かすことができ、楽しかったと好評だった。

## 子育て支援センターで！

子育て支援センターで、乳幼児24組の親子を対象に、幼児期からの運動の必要性について話し、親子でハイハイなどのふれあい遊びを実施。

寝返り、ずりばい、ハイハイなど当たり前のような動きが、いかに身体の成長等に大事かということを理解することができ、また家庭でも簡単にできる親子のふれあい遊びもあり、とても参考になった。



親子でハイハイ

## 今年度指導したその他の種目

### 3B体操



(公社)日本3B体操協会島根県支部

### フォークダンス



島根県フォークダンス連盟

### スポーツチャンバラ



島根県スポーツチャンバラ協会

そのほか、幼児期の活動に指導できる種目として、「スポーツ鬼ごっこ、ドッジボール、オリエンテーリング、ラダーゲッター、スラックライン」等もあります。詳しくは、事務局にお問い合わせください。

# 幼 児 期 レク式運動能力チェック



3歳から9歳まで対応ができます。チェックで気になったところを遊びを通して伸ばし、再度チェックをすることで成長を感じることができます。いろいろな遊びを取り入れて楽しく体を動かしましょう♪

## 1 四つ這い背走 (敏捷性・巧緻性)

膝を着いた四つ這いで3mを背走し、敏捷性や協調性を測定する。



## 2 一本道 (平衡性・瞬発力)

床に幅10cm、長さ5mのテープを貼りその上を走りきる。その際、タイムとともにテープから完全に踏み外した回数も数える。※1回踏み外したら0.5秒プラスする。



## 3 連続跳越 (瞬発力・敏捷性)

20cmの間隔に置かれた20cmの絵柄板10枚を両足をそろえ踏まないように連続して跳ぬける時間で瞬発性や協調性を測定する。※絵柄板の真ん中を踏んだ場合は、1枚0.5秒プラスする。



## 4 ボールキャッチ (巧緻性)

高さ1m55cmのネットにそれぞれ1.5m離れて向かい合い、5球ボールを投げてキャッチできた回数で協調性を計測する。



## 5 ボール投げ (瞬発力)

事前にボールの握り、スタンス、肘の高さを指導したうえで5球ボールを投げて計測する。



## 6 スイグ走 (敏捷性・平衡性)

2個のカラーコーンを長さ4m幅1mの距離に設置し、スタートラインから2個のカラーコーンを軽く叩きながら8の字に回ってゴールしたタイムを計測する。



## 元気アッププログラムの紹介 ※詳しくはお問い合わせください



チャレンジ・ザ・ゲームは、グループで交流しながら記録に挑戦し、遊び感覚で体を動かす楽しさを味わえるスポーツ・レクリエーションです。

ボールを使ったり、なわを使ったり、棒を使ったりなどユニークなゲームがたくさんあります。



ラダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダーに向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かると得点となる三世代交流も可能なスポーツ・レクリエーションです。ルールは簡単で、投げたボールがラダーに引っ掛かると、表示されている数字がポイントになります。

※上記の種目以外に「スポーツテンカ」「マンカラ」もあります。

## 島根県レクリエーション協会

【事務局】〒690-0888 島根県松江市北堀町 15 (島根県北堀町団体ビル3F)  
TEL(0852) 21-7778 / FAX(0852) 33-7246

【受付時間】平日9時~12時

(不在の場合は、留守番電話に録音いただくか、メールまたはFAXでご連絡ください)

E-mail:simarecj@vega.ocn.ne.jp / ホームページ <http://www.shimane-rec.jp>

