

運動を楽しむために～専門家指導研修から～

6月12日(月)に、光が丘春の風小学校にて(株)ボディアシストの運営責任者である西菌一也先生に来ていただき、運動に親しむための授業をしていただきました。子どもたちは真剣に話を聞きながら、楽しんで活動することができました。今回はその授業内容を紹介します。夏休みに入りますので、体を動かす機会にぜひ参考にしてみてください。

活動内容

① 多様な歩き方

前歩き、後ろ歩き、大股歩き、スキップ(前・後ろ)、等様々な歩き方をします。さらに、スキップしながら1回転、手を体の前後でたたきながらスキップなど複数の動きを組み合わせで歩きます。

② ボールを使った運動

<ボール座り>

ボールを前に転がし、歩いて追い越したあと転がって来るボールに座ります。よくボールを見ていないと距離感が掴めず、座り損ねてしまいます。

<ボール転がし>

ペアになり、相手にボールを優しく転がします。足を開いて膝を曲げた状態で腰を落とし、相手の足の間に向かって優しく転がします。キャッチするときはボールをよく見て、両手で取ります。

<ボール投げ>

ペアの相手の胸をめがけて、ボールを優しく投げます。キャッチするときは、ボールをよく見て両手で抱え込むようにします。



③ 紅白玉(玉入れて使う玉)を使った投げる運動

<真上に投げる>

右手で玉を持ち、左手は右肘を押さえます。肘を肩と同じ高さに上げ、玉を真上に投げて両手でキャッチします。さらに寝ころがって真上に投げます。ポイントは手首を使って投げることです。

<壁に投げる>

壁に対して横向きになり、手足を広げます。前に出ている手を下げながら後ろの手を回してボールを投げます。片足で立ち、大きく踏み出しながら投げると速く投げることができます。

ポイントは目線!

どの運動もポイントとなるのは目線の固定です。目線が外れるとバランスを崩してまっすぐに歩けなかったり、ボールを見失って上手にキャッチできなかったり、違う方向にボールを投げてしまったりしてしまいます。目線を動かさないためには、顔を動かさないことが大切です。

普段の生活でも、目線を固定することでバランスがとれ、姿勢がよくなるなどのメリットもあります。

今回の授業を受けて、小集団指導で行っているビジョントレーニングのメニューを新しく作り直しました。目線を意識させながら指導をしていきます。