

急がば回れ！体づくり＝学力向上 PART II

前は家の中でできるいろいろな活動をお知らせしました。今日は屋外でできる、チャレンジしてほしい活動をご紹介します。

風船バトミントン

小さい学年だと普通のバトミントンの羽ではなかなかうまくラリーができないことが多いはず。



そこで、羽の代わりに風船を使つてのバトミントンがおすすめ！

目と手の協応という力が必要となつてくる動作ですが、苦手な子には失敗経験が積み重なり、嫌になることも多いので、動きがゆっくりになる風船がおすすめです。力加減も学べます（強すぎると、われてしまいますからね）風に影響されるのもまた面白いところです☆

押し相撲・引き相撲・腕相撲など

両手で押し合つたり、お尻をぶつけ合つたりすることで筋肉の感覚を感じ、相手が押してくる力の強さや方向を感じて、自分もそれに応じて返すという力のやりとりを体験できます。この感覚は情動を調整する働きがあるので、気持ちの発散やストレス解消にも役立ちますよ！

押したり引いたりすることで、相手との駆け引きも面白い所です。意外と、体の大きさに関係なくいい勝負になることも多いです。子供の成長を感じることができるかも！！



泥団子作り

細かい字を書いたり道具を使つたりが苦手な不器用さん。手先の器用さは「力加減」が必要です。そんな感覚を一番学べるのが団子作り。泥の感触が苦手な子もふえています。「さらさら」「べとべと」が「つるつる」に変化していくのを感じながらきれいに出来上がると、またやりたいと熱中すること間違いなし！また、団子を握つたりなでたりする中で、目には見えない「重さ」や「固さ」を感じ取りながら、より光る、より大きい団子を作りたいと考える力や科学する力も伸びていく最高の活動です。

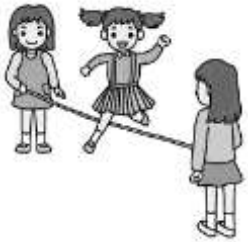


土に触れることは情緒を安定させる効果もあるそうです。ダイナミックなタイプの子には、シャベルを使って大きな穴を掘るなんてことも楽しいかも・・・くれぐれもその穴に落ちないように気を付けてくださいね☆

いろはにこんぺいとう→ゴム跳びへ

3人集まればできる遊びです。長いひもを2本使います。二人がひもをもって「いろはにこんぺいとう！」のかけ声でひもの形を変えます。残りの人は後ろを向いておいて「上!」「中」「下!」と宣言し、その通りにひもをくぐり抜けたり飛び越えたりする。ひもにふれたり、通れなけれなかったら、ひもを持つ人と交代です。

失敗を笑いに変えていくことで、失敗することへの抵抗を減らしていく効果もあります。また、身体図式といって、自分の体の大きさや手足の動きなどを自覚していけるよい活動になります。身体図式が意識されるようになると自分の能力も把握できやすくなり、人にぶつかったり体をぶついたりする事が減ることに繋がります。慣れてきたらゴム跳びへ挑戦するとさらに身体能力を上げることができます。



高飛びへの準備運動として学校でも取り組んでいる活動です。

新聞かけっこ

走るのが大好きな子も苦手な子も夢中になって走ってしまうそんな遊びです。



やり方は簡単、新聞紙を1枚胸（おなか）に当てて、それが落ちないように走る・・・それだけです。「速く走りなさい」といわなくても、落とさないようにするには、スピードを上げるしかないのです。体力自慢のおうちの方なら、リレー形式で一緒に走るのも楽しいかもしれません。

新聞はその後、細くちぎって尻尾に見立てて、しっぽとりのおにごっこもよい活動になります。相手を意識しながら、自分の尻尾をとられないように相手のしっぽを狙うという、さまざまなことを考えながらの活動になります。

2人で新聞を壁に見立てて持ち、そこを思い切り走ったり、パンチしたりして破るのも爽快な気分になるかもしれません。最後に新聞紙で窓を拭くと一石二鳥☆

ケン・パ

○を道路に書いて昔よくやったなあと思われたおうちの方もいるでしょう。公園等で○が書けない時は新聞紙で作ったわっかをつかってもいいでしょう。

片足で移動するにはバランス能力が必要となってきます。慣れてきたら○の距離を伸ばしたり、途中にペットボトルを置いたりして難易度を上げていくと面白くなると思います。お子さんと一緒にアレンジしてみてくださいね。



その他にも、缶ぽっくりや竹馬、お手玉、こままわしにあやとりなども子どもたちの身体の発育にとっても重要な動きを含んでいます。もう、分かりましたよね。これらは、昔から子どもたちが楽しんでいた遊びです。つまり、昔は知らず知らずのうちに遊びの中でいつの間にか身につけていた身体機能が、時代とともに身体を使わない遊びが主流になったために、未発達という状態になってしまっているのです。

もう一度この機会に、子どもたちにとってどれだけ遊びが大切な役割を持っているのかを考えてもらえたら、幸いです。

