

運動分野を担当していますオディン理沙です。

現在行っている第一幼稚園での運動の紹介やアフリカのウガンダ共和国のことを紹介する為、今回ウガスポ通信（ウガンダ+スポーツ）というお便りを発行させていただきました。初回ですので、自己紹介をさせていただきます。



オディン理沙 専門スポーツは陸上競技の走高跳。

大学卒業後に、青年海外協力隊に参加。体育講師として東アフリカのウガンダ共和国に派遣。幼稚園～高等学校での体育指導、アスリート対象に陸上競技を指導していました。配属先の学校で夫のオディンと出会い、その後結婚。4歳の娘が1人います。ウガンダ共和国はアフリカの中でも緑が多く、とても過ごしやすい気候の国です。



運動活動①

「しせいたいそう」

毎週水曜日に園全体でしせいたいそうを行っています。ただ何となく体操をするのではもったいない！運動効果が半減してしまいます。しせいたいそうには、約13個の運動動作があります。その動作を毎週1つピックアップし、動きの確認を行った上で体操を行っています。この動きは体のどの部位を曲げたり伸ばしたりしているのかなどを意識しながら体操をおこなっています。身体、心、脳がリフレッシュするしせいたいそうを、ぜひご家庭でお子様とさせていただきます。

運動活動②

「運動能力テスト」



年中クラスでは運動能力テスト（MKS 幼児運動能力検査）の25m走、立ち幅跳び、テニスボール投げの3種目を実施しました。自分が今持っている力を発揮すること、それを記録として知ることはとても重要です。なぜなら今後の運動能力の向上につながる指標となるからです。現在3種目測定を終えており、記録用紙に記録やポイントを貼りつける作業、写真や映像などを見て分析をする作業を行っています。また、より速く走る、より遠くに跳ぶ、より遠くに投げることができるように、園でもご家庭でも取り組める運動活動を今後提案していきます。



運動活動③

「アニマルポーズ」

年少クラスでは、運動の時間に「アニマルポーズ～動物の動きを真似してみよう～」を行っています。アニマルポーズをすることで、幼児期に大切な基礎運動能力が養われます。普段なかなかすることが無い動き、腹ばい、床を這う動き、仰向けになり体を使い進むなどの動きを楽しく、無理なく行えます。運動の時間では、自分の体をどのように動かすとそのポーズが出来るか、自分で考え調整している姿が印象的でした。下記のLet's try でいくつかのアニマルポーズを紹介していますので、是非お試しください。



Let's try!!

アニマルポーズ～さまざまな動物の動きを真似してみよう～



親子でやってみよう！ アザラシとエビは2歳から、カメは3歳からを目安にしてください。
大人の方へ、無理されない様に徐々に行ってください。

身につく力…支持力（アザラシ、エビ）
柔軟性（アザラシ、エビ、カメ）
バランス感覚（カメ）

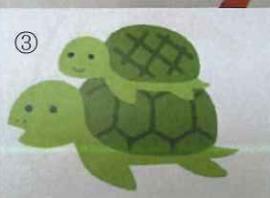
①アザラシ…うつぶせになり手をついて上半身をおこす。



②エビ…アザラシから上半身をさらに反らし足を曲げて頭につける。※足が頭につかない時は無理をしない様に。



③カメ…うつぶせになって後ろ手で足首を持ち、顔を上げ振り返る。あごをしっかり上げると、自然に体も振り返る。



★親子でカメさん競争★

「よーいはじめ！」の合図でみんなカメさんになります。
誰が一番長くカメさんのポーズでいられるか競争をします。