

運動分野を担当していますオディン理沙です。
寒さが厳しくなってきた今日この頃、体調お変わりありませんか。
2018 年ももうすぐ終わりですね。何かと忙しい年末ですが…
温かい飲み物とウガスポ通信でほっと一息いかがですか。
2 学期に取り組んだ運動の様子の中から雲梯をチョイス&ウガンダ共和国の
ことを紹介します。



運動活動

「がんばりポイントカードを持って Let's go to うんてい!!!」



☞ 年中クラスの運動時間に雲梯に取り組みました。
今回初めて雲梯をする子どもは少しドキドキの様子でした。全体重が腕や手にかかる
為、「痛い」「きつい」の声も聞かれましたが、日常生活では感じるここのない感覚
(ぶら下がる、足が床につかない等)に次第に笑顔が広がりました。
基本である①雲梯の握り方②安全に降りる方法をみんなで確認しました。
基本をマスターし、年中クラスは全員レベル1「10秒ぶら下がる」をクリアしまし
た。



☞ 日頃より運動に親しんでほしい、自分自身の目標を持ってほしい、その目標に向
かって努力する大切さを身につけてほし
いという願いを込め、「うんていがんばり
ポイントカード」を作成しました。自由時
間に雲梯に取り組むことで、1ポイントゲ
ットできます。

☞ 雲梯の近くには【レベル1～レベル3】までの技を紹介しています(鉄棒にもあ
ります)。技を見える化することでイメージしやすくなり目標が明確になります。
性別や年齢など関係なく、自分自身の目標が設定できます。

自由時間、雲梯には【がんばりポイントカード】を持った子どもたちが列を作
っています。その様子を見た年長クラスの子どもからも要望があり、現在年長ク
ラスも取り組みを行っています。レベル3の最高難易度「スーパーチャレンジ」
(↑上の写真 黄色◎の技)に挑戦する子どもが多く、実際にクリアした子どもも
います。子ども自身が新たな技を生み出し披露してくれます。たくさんのアイデ
ィアをくれるので、今後レベル4や5で形にしていきたいと思います。



順番待ちをしている際も、集中をして、お友だちの動きを見て学ぶ姿があります。異年齢でのかかわり、アドバイスをしあう姿もあり、ほっこり&ジーンとしてしまいます。子どもの可能性は無限大だと日々驚きを感じています。また、大人も子供と同じで、ポイントを貯めることが好きだな〜と面白くなってしまった今日この頃です。



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～

前回は、床に腹ばいになるポーズのアザラシ・エビ・カメに挑戦しました。今回は、ジャンプや進むなど動きのあるものにチャレンジ！

身につく力…脚力、瞬発力（カエル）
 バランス感覚（フラミンゴ）
 支持力、協応性（くま）

① **カエル**…両手を床につき、足を曲げる→両手両足で床を押し真上にジャンプ

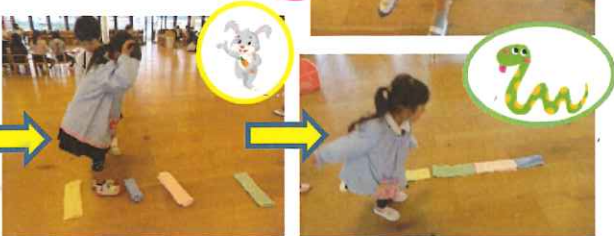
★家族の中で誰が一番高くジャンプできるかな？

② **フラミンゴ**…両手を横に伸ばし、片足で立つ

★スキップの後にフラミンゴ or くるくる回った後にフラミンゴ（けがに注意）

③ **くま**…両手を床につけ、腰を高くあげて自由に歩き回る

★床にタオル等の障害物をおいて踏まないように進もう！（+ジャンプ）



お家でも
 チャレンジ
 してみよう



半分に折る



ウガンダってどこなんだ？！

正式国名：ウガンダ共和国 (Republic of Uganda)

国旗:



←黒はアフリカ人
 ←黄は太陽
 ←赤は同胞愛
 ←中央の鳥は…
 「カンムリツル」

熊本市動植物園にはカンムリツルの仲間がいますよ

面積：約 24 万km²（日本の本州とほぼ同じ）

人口：約 4200 万人

気候：雨季と乾季があるが 1 年を通して過ごしやすい気候。

平均気温は約 25℃。日差しは強い。

じめじめ感はなくカラッとしている。

言語：英語、ガンダ語、スワヒリ語など

通貨：ウガンダシリング (Ush)

首都：カンバラ (Kampala)

時差：日本より 6 時間遅れ (−6 時間)



17 時間の
 フライト



ここがウガンダ

ガンダ語 (ガンダ族の言葉) 講座♪～なんだか似ている日本語に～



- お疲れ様⇒「ジャバレコ」…お菓子の名前？！
- 止まって⇒「マサオ」…人の名前？！
- 地酒 (バナナ) ⇒「ウラジ」…履物？！
- 牛乳⇒「アマタ」…頭？！
- アボカド⇒「オバケド」…おばけ？！



いつの日かこのワードを使う日がやってくるかも…こないかも。