ウガスポ通信　2019年度 VOL.2

令和１年１２月２４日
第一幼稚園



運動分野を担当していますオディン理沙です。
今年も寒い冬がやってきました。今日も冷たい風が吹いていますが、子どもたちは元気に鬼遊びや長縄等外遊びを楽しんでいます。寒いから…とお家にこもってしまいがちな今日この頃ですが、そんな時こそ体を動かしましょう！
今回は、２学期に取り組んだ運動活動の中からヒットボールを中心にお知らせします。また、ウガンダ共和国のおいしい飲み物についてご紹介いたします。

運動活動紹介「ヒットボール」









年長児は、９月のスポーツデーより「ヒットボール」に取り組んできました。ヒットボールは、別名三角ベースや手打ち野球とも呼ばれ、ボールが１つあれば楽しめるチームスポーツです。ヒットボールを通して、「ルールを守ること」「仲間とコミュニケーションをとりながら協調する必要があること」を学んでほしい、という願いがあり今年度初めて取り入れました。また、近年全国的に子どもの「投げる力」が低下していることがニュースになっており、実際に学園で実施している運動能力テストにおいても同様の結果が出ています。そこで、このヒットボールを通して、投げる時の身体の使い方や目線などのスキルを習得できればと思い実践してきました。すると、ヒットボールを行う前の５月に計測した記録と、12月に計測したテニスボール投げの記録を比較すると、全体的に記録の向上が見られました。中には8.5mも記録を伸ばし、18メートルまで投げた子どももいました。このことから、「投げる力」を向上させるためには、日常的にボール遊びができる環境や投げ方などの基礎基本を理解すること、「楽しい」「もっとやりたい」という意欲が大切であることが実践の中で証明されました。そして、子どもたちの投げる力を高めるのに、その３つの要素が入ったヒットボールは効果的でした。

11月には、熊本市体育館でスポーツデー参観を行い、普段の取り組みの様子とミニゲームを保護者の皆様に見て頂きました。

保護者の応援が力になり、打席に立った時の真剣な眼差しや、ボールをキャッチしようと集中し構えている様子、仲間と協力する姿、応援する姿を普段以上に多く見ることができました。

今回は時間の制約もあったため、ゲーム時間が短く、各チーム１試合のみでした。子ども達からも「もっとしたい」という声が多く、また保護者の皆様も物足りなさを感じられたかもしれません。今後はより楽しめるように、場所や時間など検討していきます。

これで終わりではなく、今後も引き続き遊びの中で継続し、いつの日か子どもたちだけでゲームをしたり、ルールを改良したりできたらいいなと思っています。

お忙しい中、スポーツデー参観にお越し頂きありがとうございました。











～縄跳びの長さについてのお願い～

現在スポーツデーでは、マラソンや縄跳びなどの持久力を高める運動を行っています。３学期も引き続き行っていきます。そこで、この冬休みの間に縄跳びの長さの確認と調節をお願いします。

★目安★

縄跳びの中心を片足で踏み、伸ばしロープの端が肩までくる長さに調節をお願いします。

幼児にとって、短め（腰辺りの長さ）だと跳びにくいです。



親子で Let's　try!!



～え！風船が弾む？！作ってみよう風船ボール～
効果：ボールをつく感覚、操作（コントロール）能力

準備するもの
・風船
・ビニールテープ
・はさみ

作り方

① ボールにしたい大きさに風船を膨らませ、結びます。
② ビニールテープを下図のように巻きます。結び目も閉じます。
③ あっという間に完成！



ラポール石橋先生に提案して頂きました。

「ボール遊びは、普段から慣れ親しむことによってどんどん上達していきます！」



ボールが出来上がったら、やってみよう！

☆その場でボールつき競争…保護者の方は利き手ではない方でチャレンジしましょう。
右手（左手）だけでボールつき、交互などバリエーションを変えても OK！

☆親子で交互にボールつき…1 つのボールを親子で交互にバウンドさせます。記録に挑戦！
親子で何回出来るかな？

☆ドリブルもやってみよう…はじめは直線、慣れてきたらジグザグなど。障害物を作っても楽しい！

☆「あんたがたどこさ」　…歌いながらボールをつき、あんたがたどこ「さ」のタイミングで足を上げ、ボールをくぐらせましょう！

※遊び方は無限大です。お子さんと新たなボール遊びを考えてみてください。Enjoy！

○○○○○○○○○○○○○○ウガンダのおいしい飲み物○○○○○○○○○○○○○○

今回は、「大人向けウガンダのおいしい飲み物」をご紹介いたします。
ウガンダの近隣国ケニアのビール（TUSKER）は、ネットで販売されていますが、ウガンダの飲み物は残念ながら日本で販売されていません。ということで…皆さん、人生一度はウガンダへ☆その美味しさに感動します！

① ナイルスペシャル
（NILE SPECIAL）



… ウガンダを代表する地ビール（５００ml）。
アルコール度数高め（5.6%）のガツンとくる味。
ライトで爽快感のある味が好みの方は Club（クラブ）がおすすめ
☆お値段４０００Ush＝約１２０円



② ストーニー
（STONEY）



… 辛口のジンジャーエール（３００ml）
喉突き刺さるうまさ！ジンジャーエール好きはぜひお試しを。
レモン系がお好きな方は、Krest（クレスト）をチョイスしてください。
☆お値段２０００Ush＝約 60 円



③ ブトゥンダ　ジュース
（Butunda Juice）

… パッションフルーツを絞った手作りフレッシュジュース。
フルーツ本来の甘味と酸っぱさもありのやみつきになる味。
こちらは、レストランやマーケットで購入可。店により味が変わります。
☆お値段１０００Ush＝約 30 円





←お持ち帰り用に袋に入れてくれる店もあります。

