

令和2年3月18日

運動分野を担当していますオディン理沙です。

コロナウイルス感染拡大防止のため、様々なイベントが中止や延期になっており、外出を控えるなど室内で過ごす時間が増えています。適度な運動は免疫力を上げ、ストレス発散に繋がります。家で何か運動をしたいけど何をしよう…？そんな時は、今回お伝えする「ダンス」や「親子でLet's Try!!」で体を動かしましょう！

今回は、3学期に取り組んだ運動の中からダンスについて紹介します。また、ウガンダ共和国の世界遺産についてご紹介いたします。



年長運動活動紹介「ダンス」

3学期の年長スポーツデーでは、マラソン、鉄棒、ドッジボールなどの運動の他に「ダンス」を行いました。幼児期から、リズムに乗って体を動かす事でリズム感覚が養われると共に、音楽に合わせて体を動かす楽しさを知ること、今後も楽しくダンスに取り組むことができます。今回は、2種類のダンスに取り組みました。



1つ目は実践報告会でご紹介した、学園オリジナルのリズムダンス「ダンスコツコツ」です。メロディに合わせるのではなく、打楽器のリズムで踊るダンスです。ダンスの前にこども達と骸骨のイラストを使い、骨の名前や場所を確認しました。人間の骨は約200～206個あることを伝え、「えー？そんなにあるの？！」と驚きの様子でした。こども達のお気に入り、ウガンダの伝統ダンス（腰フリフリ）と日本のお相撲（しこ踏み）のポーズでした。

2つ目は、首や脇の「筋」を題材にしたストレッチ体操「Oh!スージー」を行いました。このダンスは、2分28秒と短い曲ですが、ダンスの後は体がぼかぼかし心地が良くなります。しっかり踊れば次の日には、軽い筋肉痛があります。

注目ポイントは、面白くシュールな歌詞と後半にテンポが速くなることです。サビ部分の「Oh!スージー」のポーズがこども達のお気に入り、キレッキレに踊っています。

YouTubeにも曲やダンスがアップされていますので、親子で踊ってみてください。



ダンスははじめました。
鈴木翼×福田りゅうぞう





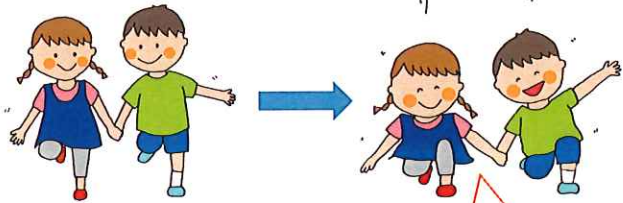
親子で Let's try!!



～動物のポーズを通して、遊びながらバランス感覚や柔軟性を高めよう～

片足フラミンゴ

- (1) 親子で手をつなぐ。
- (2) 右足を直角に曲げて、左足で片足立ちする。
- (3) 片足立ちのままゆっくりしゃがむ。
- (4) 次はゆっくり立ち上がる。
- (5) 反対の足も同じように行う。



ポイント

★2人の息をぴったり合わせましょう。

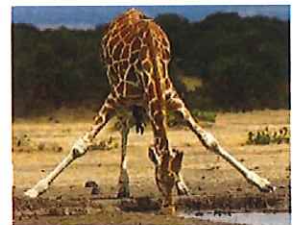
★お互いの手は、力をかけすぎないように軽く握りましょう

脚力やバランス感覚が養われます！

水のみキリンさん

- (1) 親子背中合わせで立つ。
- (2) 両足を大きく横に広げる。
- (3) 両手を真横に広げ、息を吐きながら前屈をする。
- (4) 床に手をつく（つかない場合は足首や膝に手を置く）。
- (5) 顔が見えたら「やっほー」と言いましょう！

柔軟性と逆さ感覚が養われます！



ウガンダに世界遺産？！

実は、ウガンダには世界遺産（自然遺産）に登録されている国立公園が2つあります。

今回はその1つ「ブウィンディ原生国立公園（Bwindi Impenetrable National Park）」についてご紹介します。

ウガンダ南西部に位置し、コンゴ民主共和国との国境に接している「ブウィンディ原生国立公園」には、絶滅危惧種のマウンテンゴリラが約400頭（世界に生存しているゴリラの半数）生息しています。その貴重なゴリラの生態を観察することができるゴリラトレッキングツアーが観光客に人気です。ゴリラ保護のため、観光客が立ち入りを許されるのは1日に36名と決められています。希望者が多く、予約は2年以内、少なくとも3ヶ月前までにしておく必要があります。

トレッキングツアーは、ガイドと共に森林の山地を歩行するツアーの為、なんといっても体力が必要です。それもそのはず、ゴリラに出会うまで数時間から終日かかることもあるそうです。自然が相手のツアーの為、ゴリラに遭遇できないことも希にあるそうですが…何と98%の確率（管理事務局調べ）でゴリラに出合えるそうです。諦めず森林を歩き続けるとゴリラに合える！ということですね。

ちなみに、私はゴリラトレッキング未経験者ですが、友人はツアーに参加し、1時間ほど歩いた所でゴリラの群れに遭遇し、なんと！赤ちゃんゴリラも間近で見ることができたそうです。

人生一度はウガンダへ。ウガンダを訪れる際は是非「ブウィンディ原生国立公園」にお立ち寄りください。

