

運動分野を担当していますオディン理沙です。

現在行っているスポーツデー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（おでいん りさ） 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～中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。5歳の娘が1人います。

6月には、第一学園の子どもたちと現地ウガンダ共和国の子どもたちとでSkypeを行いました。遥か遠くのお友だちと英語でコミュニケーションを取り、実際に言葉が伝わり喜ぶ姿や笑顔が広がりました。今後も定期的に異文化理解や国際交流を行い、子どもたちがより世界を身近に感じ、興味・関心を持ってくれることを願っています。

## 運動活動紹介

今年度より、スポーツデーは担任、オディン、石橋先生（ラポール）とでタッグを組み運動活動を進めています。1学期は、運動能力テストや器械体操に取り組みました。子ども達に“運動は楽しい、身体を動かすことは心地よい”と感じてもらえるように、ゲームなどを取り入れ、子どもと一緒に楽しんで運動活動を行っています。「○○できるようにになりたい」という子どもの意欲を大切に、その正しい方法を確認した上で練習を行っています。どこがポイントなのか？どうしたらできるようになるのか？運動のポイントに子ども自身が気づくことができるような問いかけやICT（映像）を活用しています。

スポーツデーだけに行う運動ではなく、園では日々の遊びの時間や保育活動内で取り組めるように環境を整えています。ご家庭でも取り組める活動を右上ページ“親子でLet's try!”に記載していますので、ぜひお試しください。



跳び箱

👂連続グーパー跳び…踏切動作の練習



👂走る→タイミングよく踏切る→開脚



👂跳び箱を跳ぶときの姿勢を確認



## 跳び箱を跳ぶポイント

- ① 踏切（板）まで早く走る
- ② 踏切（板）にタイミングを合わせ両足でしっかりと踏み切る
- ③ 両手をつき、開脚する
- ④ 飛び越えたら、両足を閉じて着地する

👂しっかりと両足で踏み切ることで開脚がしやすく、その結果跳び箱を上手く跳びこえることができる！

📌 跳び箱を跳ぶためには、走力やしっかりと踏み切る脚力、身体を支える腕の力、開脚のための柔軟性や踏切にタイミングを合わせる調整力など様々な力が必要です。まずは柔軟性 UP のためにお風呂上りに開脚やストレッチを親子でしてみましょう！柔軟性があると怪我防止やパフォーマンス向上にもつながります♪



## 親子で Let's try!



～腕・おなか・背中力をUP～

効果：腹筋と背筋のバランスが取れ、正しい姿勢で椅子に座ることにつながります。



### 手押し車

- ① 子どもが車（手で進む側）になり、親が運転手（支える側）になります。  
きょうだいで行う場合は、じゃんけんで決めます（勝ち→運転手、負け→車）。
- ② 子どもは手をしっかり開き、目線は斜め前に。自分のペースで進みましょう。  
親は、子どもの両足首を持ち、子どものペースに合わせて進みます。
- ③ 10歩進んでみましょう！様子を見ながら徐々に歩数を増やして下さい。

子どもの腰が落ちた状態で進まないように。キーワード⇒「おなかに力を入れる」



### 大根引っこ抜きゲーム

- ① ジャンケンをします。
  - ・勝った人は大根になります⇒仰向けになり両手を頭の後ろで組みます。
  - ・負けた人は大根を抜く人になります⇒勝った人の両足首を持ちます。
- ② 向き合った状態でスタンバイ出来たら、大根を後方へ引っ張ります。
- ③ 引っ張り終えたら交代します。



ポイント！頭の後ろでしっかり手を組む（怪我防止）、おへそを見る（腹筋強化）

## 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…  
「カンムリヅル」

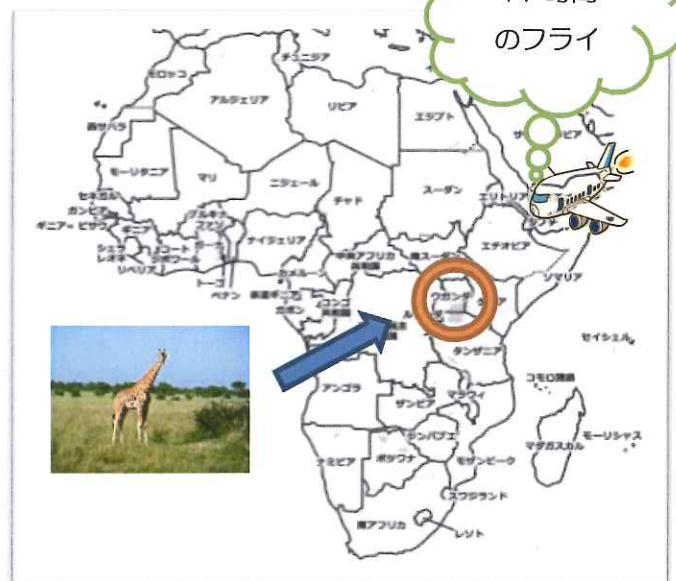
📍 熊本市動植物園にはカンムリヅルの仲間がいますよ📍

面積：約 24 万 km<sup>2</sup> (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。



は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：カンパラ (Kampala)

時差：日本より 6 時間遅れ (-6 時間)



ガンダ語講座♪～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？！
- バナナが原料の地酒⇒「ワラジ」…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…