

## 平成25年度 運動遊びスキルアップ研修事業

### 業務実施状況報告書

【平成25年10月分】

#### 1 運動遊びスキルアップ研修会

##### (1) 実施状況

###### ①久慈市

現地窓口：県北教育事務所

期 日：10月2日（水）10：30～15：30

会 場：久慈地区合同庁舎6階大会議室（久慈市八日町1-1）

内 容：講義「心と体をつなぐ運動遊び」

実技研修「道具がなくてもできるスキンシップ重視の運動遊び・リズム遊び」

講 師：吉田恵子氏

（元盛岡大学短期大学部幼児教育科教授）

担 当

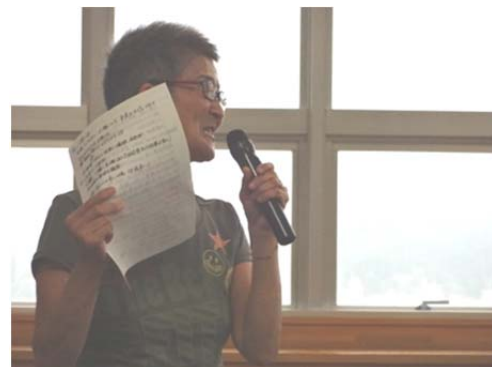
県北教育事務所 所長 高橋勝氏

主任社会教育主事小室好司氏

社会教育主事山下一幸氏、他教育事務所職員

いわて子育てネット 副理事長両川いずみ、

スタッフ 本田、栗澤、南館、木村



##### 【講義】 「心と体をつなぐ運動遊び」

###### ① 健康な子どもを育てるには、保育者がまず心も体も健康であることが大切

- ・ 誰しも加齢は避けて通れない、いい年になったと思える生き方ができるように生活習慣を見直し自己管理していく必要がある。
- ・ 現代の親の生活上の課題（酒、スマホ、ネット依存など）の状況の中で子供が育ち、そのなかで子どもが問題を抱えていく、豊かさが欲望を拡大させる状況
- ・ 予防は治療、自己管理している姿を子供に見せていく（子供のために自分自身に良いことをやってみせる）

###### ② 運動遊び指導の考え方

- ・子供の元気のバロメーターは「おしゃべり」、それを聞き取ることを大切に、教育ではなく共育を行う。子供が不安そうな顔の時、大人はそれに対応する努力が必要。
- ・遊びはまたやりたいという気持ちにさせること、繰り返し継続することが大切。「指導する」のではなく「一緒に楽しもうね」という気持ちで
- ・運動のSPAC要素（有酸素運動・体操・柔軟運動・筋力、持久力トレーニング）と強度、難易度を考えて行う。今の子供は転びやすく、顔から転ぶ、体を支えられる筋力をつけたい。



※90分の内容の講義でしたが、終始真剣な表情で笑い声の響く講義であった。子育て支援者は保育者としてのみならず、人間の生き方としてどうあるべきかを問いかける内容で示唆に富んだ講義であった。子どもの保育環境として、よき支援者として「自己管理」できる姿を見せていくべきとの言葉に参加者は大きく頷いていた。

#### 【実技研修】「道具がなくてもできるスキンシップ重視の運動遊び・リズム遊び」

- ・「復興ソング サザンオールスターズ」の曲に合わせてのエアロビクス
- ・手指の運動、手遊び、足・腰柔軟
- ・グループ編成で輪になって全部リレー（片足飛び、両足飛び、四つん這い歩き、うさぎ跳び、クモ歩き、鶏跳び、ハイハイ）
- ・風呂敷ボール送り、綱跳び
- ・「手のひらを太陽に」の曲に合わせてエアロビクス
- ・クールダウン

※参加者の年齢層の幅が広がったが、ほとんどの種目を休まず楽しく活動することができた。内容はかなりきつい場面もあったが「無理をしない、気持ちの良いところまで、やれないではなく、やれるところまでやり通すこと、継続が大切」という声で、無理をせず休憩を挟んで約2時間30分やり通すことができた。支援者自身の健康づくりの中に、あすから使える子どもの遊びもあり実践的な内容であった。