

目次

I. 子どもの体と心

1. 子どもの体力・運動能力の現状：二極化.....	2
2. 子どもが運動することの意義.....	6
2.1 幼児期に運動能力の基盤をつくる.....	6
2.2 基本動作の発達.....	8
2.3 脳は試行錯誤で育つ.....	8
3. 脳科学からみた運動の効果.....	10
3.1 運動は脳を活性化しその発達を促す.....	10
3.2 運動が脳を活性化するメカニズム.....	10
3.3 脳に対する運動の効果の事例.....	11
3.4 脳を育てる効果的な運動法.....	12
4. 子どもに多い外傷・障害.....	13
4.1 外傷.....	13
4.2 障害.....	14
5. 生活習慣，スポーツと体の歪み.....	18
6. 子どもと環境.....	20
6.1 子どもは自然.....	20
6.2 自然を邪魔しない.....	21
7. 幼児の身体的特徴.....	22
7.1 形態的に不安定で転びやすい.....	22
7.2 周辺視野が狭い.....	22
7.3 熱中症になりやすい.....	23
7.4 関節が脱臼しやすい.....	23
7.5 体の異常に気づけない，伝えられない.....	23
7.6 筋力の未発達.....	23
8. 体と心.....	24
8.1 3つの脳.....	24
8.2 内臓と心.....	25
9. 失敗から成功へ.....	26

10. 子どもとの接し方や褒め方, 叱り方	27
10.1 からだ(体)遊び	27
10.2 スキンシップによる心の変化.....	27
10.3 自己肯定感を育てる	27
10.4 子どもは大人のうつし鏡.....	28
10.5 子どものモチベーションを維持する褒め方, 叱り方.....	28

II. 準備

1. 指導の実際.....	32
1.1 対象年齢とクラス分け	32
1.2 難易度	32
1.3 動機づけ(モチベーション)	32
1.4 子どもにとって大切な「ポジティブ」「ジョイフル」「ゲーム」.....	33
1.5 道具	34
2. アセスメント: 身体能力テスト	37
2.1 柔軟性: 体前屈	37
2.2 筋持久力: 背筋	37
2.3 跳躍力: 両足ジャンプ	38
2.4 バランス: 片足立ち	38
2.5 リズム: 足踏み	38
2.6 模倣: 同じ動きができるかどうか	39

III. 指導の実際

1. 子どもどうして行う遊び(準備運動).....	42
1.1 足踏み対決.....	43
1.2 お尻たたき	44
1.3 ケンケン背中相撲	45
1.4 手の輪くぐり	46
1.5 正面エレベーター	48
1.6 背面エレベーター	50
1.7 じゃんけんターン	52
1.8 たたみ返し	53

2. 親子のからだ遊び.....	54
2.1 壁倒し.....	56
2.2 力比べ.....	57
2.3 手押し車.....	58
2.4 ハイジャンプ.....	59
2.5 シザースジャンプ.....	60
2.6 トンネルくぐり.....	62
2.7 太ももバランス.....	63
2.8 ブランコ.....	64
2.9 お山でバンザイ.....	66
2.10 ぶら下がりモンキー.....	67
2.11 ジェットコースター.....	68
2.12 たかいたかいぐるぐる.....	70
2.13 飛行機.....	71
2.14 体操選手.....	72
2.15 脛抱き逆転.....	74
2.16 おててでぐるりん.....	76
2.17 お馬さん.....	78
2.18 跳び箱.....	79
2.19 四つ這い滑り台.....	80
2.20 足裏マッサージ.....	82
2.21 ゴロゴロから逃げろ.....	84
2.22 引きずり遊び.....	85
2.23 メリーゴーランド.....	86
2.24 足持ち逆立ち.....	87
2.25 お相撲対決.....	88
3. ローラー遊び.....	89
3.1 蹲踞バランス.....	90
3.2 棒引き.....	92
3.3 のびのびジャンプ.....	94
3.4 ローラーから逃げろ～！.....	96
3.5 真剣白刃取り.....	98
3.6 前向きの四つ足またぎ.....	100
3.7 後ろ向きの四つ足またぎ.....	101
3.8 矢を避ける！.....	102

3.9	お尻バランス	103
3.10	閉眼手合わせバランス	104
3.11	なすがまま	106
3.12	四方向ローラータッチ	108
3.13	プッシュジャンプ	109
3.14	全身後出しじゃんけん	110
3.15	タッチバランス	112
3.16	鏡対決	114
3.17	ぐねぐねバランス	116
3.18	振り向きぼん	118
3.19	手押し相撲（横）	120
3.20	手押し相撲（縦）	122
3.21	腹押し相撲	124
3.22	ヘッドプッシュ	125
3.23	ローラーパス	126
3.24	サッカーステップ	128
3.25	起き上がりサポート	130
3.26	手からビーム	132
3.27	ローラー回り競争	133
3.28	平均台じゃんけん	134
3.29	ロングジャンプ	136
3.30	スライダー	137
3.31	ソフトタッチ	138
3.32	スラローム	140
3.33	集団遊び：どんじゃんけん	142
3.34	サーキット遊び	143
4.	FRP エクササイズ	147
4.1	デッドバグス	148
4.2	つま先バウンス	150
4.3	テナガザルウォーク	151
4.4	スワンダイブ	152
4.5	エッジ・トウ・エッジ	154
4.6	ジャンピング	155
4.7	レッグプル・フロント	156
4.8	レッグプル・フロント・エルボウオンローラー	157

目次

4.9 サイ・ストレッチ・オンローラー	158
4.10 スタンディング・アダクション：バリエーション2	159
4.11 サイド・バランス	160
4.12 スケーティング・バランス	162
引用・参考文献	165
索引	169

●コラム

骨の成長抑制	3
運動器検診	5
情動と感情	26
フォームローラーとモチベーション	36

3.28 平均台じゃんけん

目的：集中力，思考力と，平衡感覚，身体操作（バランスをとる）の能力を高める。

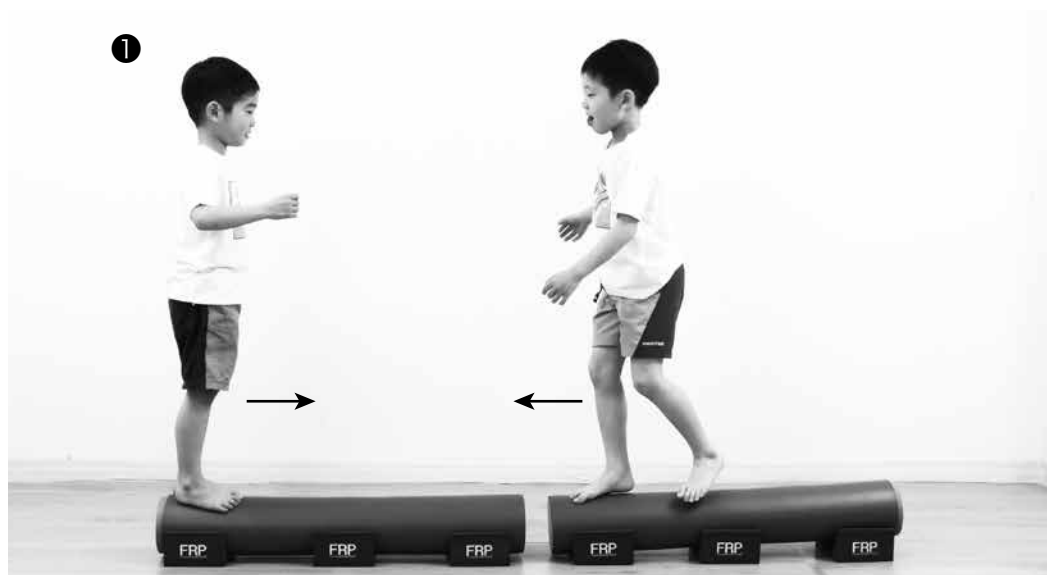
開始姿勢：複数のフォームローラーを横に並べ，2人の子どもがその外側の端に乗り，向かい合って立つ（写真では2本のローラーで行っているが，可能であればより多くのローラーを並べ，長い平均台をつくる）。

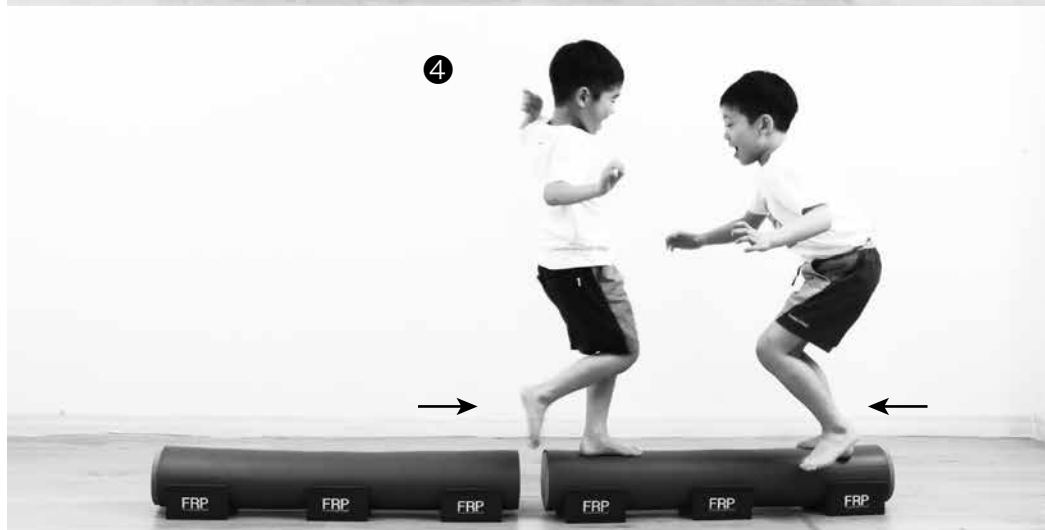
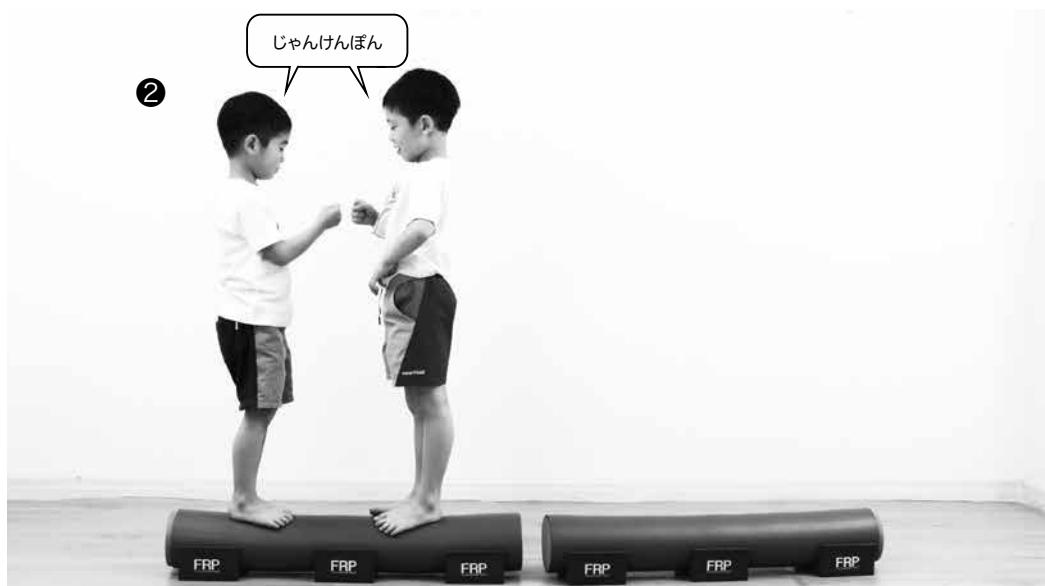
動作：

- ①合図とともにローラーの上を早足で進む。
- ②相手とぶつかったらじゃんけんをする。
- ③④負けた子どもは一度ローラーから下り，再びスタート地点から歩く。先にローラーの端にたどり着いたほうが勝ちである。

注意点：

- ローラーが転がらないように，グリッポンベースなどで固定する。
- 白熱しすぎて転倒しないように注意する。





ローラー遊び