

パワーアップ通信

平成27年7月17日

No.1

明日から約1か月の夏休みに入ります。休み中も暑さに負けず、外で元気に遊んだり、苦手な運動の練習に挑戦したりして体力作りに励んでほしいと思います。

さて、今年度最初のパワーアップ通信をお届けします。今年度は、体力作りにつながる運動や気軽に行える運動などの情報を発信していきます。

親子でコーディネーション運動

子どものさまざまな能力を引き出し、高める「コーディネーション運動」。夏休みに親子で楽しく運動してみたいかがですか。

<コーディネーション運動の効用>

- 1 脳と感覚器を刺激します。
 - ⇒ 脳の働きが活発になり想像力が付きます。ゲーム脳の予防にも効果があります。
- 2 あらゆるスポーツのベースとなる動きのもとを作ります。
 - ⇒ 運動神経がよくなり、ますますスポーツが上達します。
- 3 ゲーム感覚でできる楽しい運動です。
 - ⇒ 心も体もリフレッシュします。

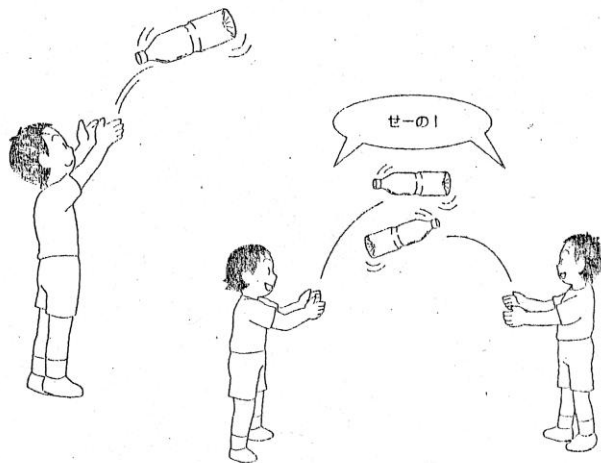
ペットボトルバトンキャッチ

☆1人バージョン

- ①空の500ml ペットボトルを1本持つ。
- ②軽く上に投げてキャッチする。
(空中で半回転や1回転のバリエーションも)

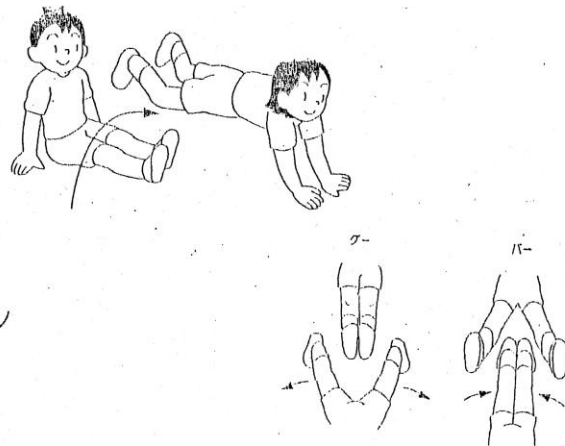
☆2人バージョン

- ①2人で向かい合ってペットボトルを軽く投げてキャッチボールする。
- ②ペットボトル2本で交換キャッチボールをしたり、1人が2本を同時に投げもう1人がキャッチするなどのバリエーションも。



腕支持リズムジャンプ

- ①1人が長座で座り、もう1人は相手におしりを向け腕立て伏せのような形になる。
 - ②腕支持しながら相手の長座の足をジャンプ。
- ☆バリエーション
- ①1拍子、2拍子で行う。
 - ②途中でリズムを変える。
 - ③長座の人が足を左右に動かす。
 - ④長座の人が足を高く上げる。
 - ⑤2人でタイミングを合わせて腕支持グーパージャンプで行う。



フワフワキャッチ

- ①2人組になり、1人がタオルやTシャツなどを投げる。
 - ②投げるときに「頭」「ひざ」「足首」「背中」などと取る場所を指示する。
 - ③もう1人が支持された場所でキャッチする。
- ☆バリエーション
- ①1番は右足首、2番は左足首、3番は右ひざ、4番は左ひざと番号を決め、投げる人は番号で指示する。
 - ②5番は頭、6番は背中を増やす。



掃除機とお母さん

- ①2人1組になり、1人が長座し両手を体側につける。もう1人は相手の足をしっかり持ち、ひっぱる。
- ☆バリエーション
- ・はじめは、ひっぱられる人は手を伸ばしバランスをとる。
 - ・慣れたら、両手を体側につけるようにする。ひっぱる人も動く方向をいろいろ変える。
 - ・できるようになったら、ひっぱられる人は目を閉じてみる。

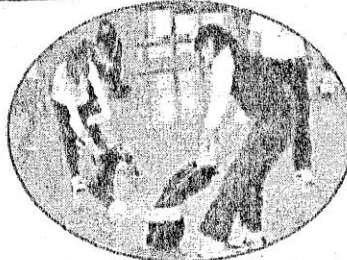


コーディネーション運動にはいろいろなものがあります。

☆ロデオ



上手にバランスがとれたよお〜♪

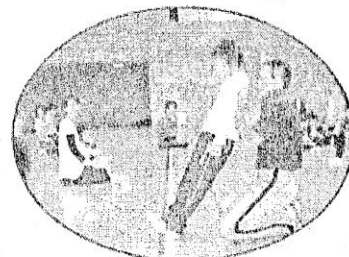
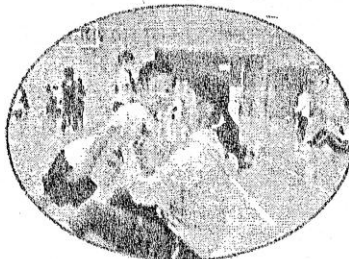
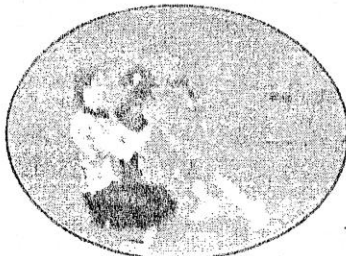


人間掃除機♥



しっかりつかまるぞ!!

☆思い切り倒れて大丈夫



しっかり支えてね! 信頼してます。お父さん、お母さん!!

<引用参考文献>

○東根明人・小田俊一著「子どものつまずきがみるみる解決するコーディネーション運動」明示図書

○親子で体験! コーディネーション運動~体育編~

http://www.city.yamaguchi.lg.jp/cms-sypher/open_imgs/service/0000008590.pdf