

安心・安全は動きの後半部分を体験させておこう



跳び箱からの跳び下りは、ゴム跳び遊びへ



ゆりかご遊びは、前回りの起き上がりへ

- 一つの運動遊びをするとき、安全に動く動き方を身につけることは大切です。動き方の終末部分を身につけることで安心して遊ぶことができます。
- ゴム跳び遊びは、高所からの安全な着地動作が身につけていると、思い切った動きで遊びに取り組むことができます。
- ゴムの高さと同じ高さの跳び箱を置き、またいで下りるところから学習を始めてみましょう。
- 跳び箱を1段低くしてまたぐ感じや抜き足の動かし方を身につけられるようにしていきましょう。
- 3歩の助走から、1段の跳び箱を踏み切り台にしてゴム跳びをしてみましょう。
- ゴムの高さを低くすることから始めても同様の動きを体験することができます。
- ゆりかごの動きは体をマットに順番に接していく運動遊びです。体とマットがいろいろと接することを楽しみながらも、足の振り下ろしの勢いを使って元の位置に戻る起き上がりの動きが、前回りの起き上がりを容易にしていきます。