

【狙い】

タオルあそびや動物歩きは、胸部から腰部にかけての体の中心部である「体幹」を鍛えることができます。それにより、体を支えることができ、美しい姿勢を保ち続けることができるようになります。(0:05)

① タオルを使った体幹遊び1

【講師】「これから体幹遊びをいくつかします。皆さん、体幹という言葉を知っていますか。」といった上、体幹の場所とその役割、鍛える意味と効果などを説明する。説明は、タオル遊び1が終わった後でもよい。

【園長】動作をしながら、手本を示す。

「タオルを両手に持って、腕を胸の高さで伸ばしましょう。

お腹は、つねにへこませたまま、10回、一、二、三、四・・・と声を出しましょう。」

「今度は、タオルが胸につくまで水平に引きましょう。肘は胸の高さのままにしてください。」

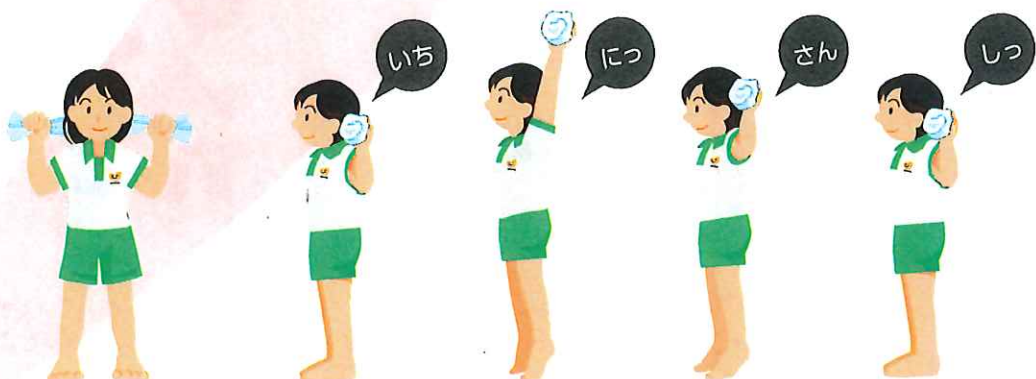
「最後に、タオルを両手に持ったまま、腕を肩の高さで伸ばしましょう。」



② タオルを使った体幹遊び2

【講師】①と同様な手順により、次の訓練を行う。

- ・頭の後ろでタオルを伸ばし、全身で上にあげる。おなか、つねにへこませたまま。10回、一、二、三、四・・・と声を出す。
- ・タオルを肩の高さで引っ張って持つ。
- ・タオルを頭の後ろ側で上にあげる。つま先立ちで伸びる。
- ・元の位置に戻す。



③ 動物歩き(クマ歩き・アザラシ歩き・クモ歩き)(0:10)

【準備】

講師、幼稚園先生数名をスタート側とゴール側に2班に分けて、配置する。各列の先頭の園児数名を横1列に並べる。

【講師】 「これから動物の歩き方をまねした歩く練習をします。最初はクマ歩きです。これから、先生がお手本を見せますので、よく見てください。」

(クマ歩きを2~3度して、園児に見せる。)

「それでは、各列の先頭の人から練習します。各列の先頭の方は、まず、自分の先生に対し、「(先生)よろしくお願いします」と言ひましょう。その時、先に学んだ美しい姿勢で美しい挨拶をしましょうね。」

【園児】 「(先生)よろしくお願いします」

【講師】 園児が「(先生)よろしくお願いします」と言ったら、間髪を入れずに、園児より大きな声で「よろしくお願いします」と言う。

「皆さん、各列の先生が「用意ドン」と言ったら、向こう側の先生の所まで、クマ歩きをして下さい。」

「また、向こう側についたら、向こう側の先生に、「ありがとうございました」とあいさつしてから、自分の列の後ろに戻りましょう。」

「用意ドン」

【園児】 向こう側の先生の所までクマ歩きをし、到着する。

【向こう側の先生】 園児がゴールに到着したら、園児の「(先生)ありがとうございました。」の挨拶を受ける。

【園児】 「(先生)有難うございました。」

【向こう側の先生】 大声で、「ありがとうございました」

園児が「(先生)ありがとうございました」の挨拶を忘れることが多いので、その場合は、挨拶するよう指導する。

(以下、同様の手順で、アザラシ歩き、クモ歩きをする。)



クマ歩き



アザラシ歩き



クモ歩き

④ 握手の練習

【講師】 お辞儀、挨拶の復習と握手の練習をします。

握手は右手でします。

握手する時はお辞儀をしません。

相手の人の目をいい顔で見て、握手します。

先生が前に数人におられますから、「ありがとうございました」と言ってから握手してください。

⑤ 閉講式(0:08)

修了証書授与(園長から代表2名)

【授与の仕方】

右手で修了証書の右部中央で受ける。次に左手で修了証書左部中央で受ける。そのまま、心を下げる。修了証書を左手で受け、「ありがとうございました」を言ってから、笑顔で園長先生の目を見て握手する。

【全員お礼の挨拶】

「ありがとうございました」の後、全員で「ありがとうございました」と言い、全員がお辞儀をする。

⑥ 「マナーキッズ」調べの説明(0:05) 教材:「0歳からの体幹遊び」101~107ページ参照

マナーキッズ[®]。講師は、「マナーキッズ[®]」調べについて、次の通り簡単に説明する。
「今日は、椅子の座り方、正しい姿勢、お辞儀、挨拶の仕方と正しい姿勢をするため、おへその周りの筋肉を鍛える運動を体験しました。その他にも「夜は9時前に寝て、朝早く起きています」「食事の前に手を洗っています」等大事なことがあります。25項目ありますので、お父さん、お母さんと一緒に点をつけて下さい。そして100点になるように努力して下さい」