

マナーキッズ® 体幹遊び 手引き・36事例集

「正しい姿勢」を身に付けさせるために、体幹を鍛える！」



後援

文部科学省

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会（「マナーキッズ」調べ）

協力

早稲田大学スポーツ科学学術院「子供の姿勢研究班」

「根本わくわく体操教室」代表 根本 正雄

監修

明石 要一 千葉敬愛短期大学 学長

小笠原流礼法 鈴木 万亀子 総師範

平成27年 5月25日



公益社団法人
マナーキッズ® プロジェクト

はじめに

小学生の低学年まではブレ・コールドンエイジ、中・高学年はゴールドンエイジと呼ばれています。運動神経系統は5歳ころまで80%の成長を遂げ、12歳で90%以上になります。そして、運動神経系は一度形成されると消えることはほとんどありません。この時期は、さまざまな神経回路が形成されていく一生に一度の貴重な段階と言えます。それと同時に自分の身体をコントロールする「コツ」、つまり上手に操作する術を身に着ける時期でもあります。このプログラムは、多様な体幹遊びを通じ子供達の身体が求める様々な刺激を与え、運動神経系の発達と身体の方法を習得するものです。

1 体幹遊びのねらい

体幹とは、頭と手足を除いた胴体の部分を意味し、胸部、腹部、腰部、背部の4つで構成されています。人間でいうところの中心部、つまり幹は、主に背骨から腰にあたる脊柱です。その体幹部の筋肉をしっかりと鍛えることで、これらの骨が安定し、正しい姿勢を維持できます。体幹遊びは、幼児、児童に遊びを通して、体幹を鍛えることをねらいとしております。体幹を鍛えることで、幼児、児童の運動能力を高めることができます。例えば、ボールを投げる動作は、腕の筋肉を使ってボールを投げたすのではなく、体幹のひねりを上手に生かし、そのエネルギーを腕に伝えることで大きな力でボールを送りだしております。また、体幹は多くのダイナミックな動きの中心となる部分で、この部分をきちんと意識することにより、バランス感覚が研ぎ澄まされ、大きな動きができるようになります。結果として、筋力、持久力、敏捷性、柔軟性などの運動能力が高まります。幼児・児童期から体幹遊びを体験させることが重要です。

2 体幹遊びはどこで行いますか

(体幹遊びは学校生活だけでなく、野外でも使えます。)

フナーキッズ。体幹遊びは、幼稚園・保育園・小学校などの学校生活の中で行います。特に、朝の会、体育の時間、休み時間、放課後等の時間で行います。体幹遊びによって、身体活動量を増やして体幹を鍛えることができます。

3 体幹遊び指導事例集の構成

フナーキッズ。体幹遊び指導事例集は、A領域「用具を使わない」とB領域「用具を使う」の2つからできています。次に①1人遊び ②2人遊び ③集団遊びからなっています。1つの運動は5分間で終わるようになっています。ですから10分間あれば2つの運動ができます。15分あれば3つの運動ができます。学校や地域実情に合わせて、体幹遊び手引き・36事例集から選択して、組み合わせることができるようになっています。

4

活動の始めと終わりの挨拶を通して体幹を鍛えます。
引用「東京都教職員研修センター「子供の体幹を鍛える～正しい姿勢のもとらす教育的効果の検証～」

<目的>

活動の始めと終わりの挨拶を通して、子供の体幹を鍛え、正しい姿勢を身に付けさせます。

<方法>

- ① 起立
 - ・先生の姿が見えたら号令がかかっても起立をする。
 - ・自分の椅子の横、入口に近い場所に立つ。
 - ・起立するときは、手を机や膝に突いたりせず、まっすぐに伸ばした状態で立つ。
- ② 礼
 - ・首は下げず、顔の位置は変えないようにして、腰から折るイメージで礼をする。
 - ・相手を見て挨拶(よろしくお願ひします。等)をした後、息を吸いながら礼をする。
 - ・礼をするタイミングは、相手の動作を見ながら合わせる。
- ③ 着席
 - ・手は、膝の上に置き、重ねないようにする。
 - ・首はまっすぐにし、首の位置が肩と垂直になるように意識する。
 - ・足は足の裏全体を床に着く。



園児・児童対象に小笠原流礼法による、正しい姿勢、お辞儀・挨拶の仕方の指導。

正しく立ちましょ

- ① 足をそろえて立つ
- ② 背すじを伸ばし、腰もじつかり立てる
- ③ おへそのあたりに、おへそを入れて膝をのらさく
- ④ 胸ごをひいて、まっすぐに立つ
- ⑤ 手のひらをひからこむのをよこへ

正しくおじぎをましょ

- ① おいまは自分から
- ② 上半身をまっすぐにして、腰をさる
- ③ 手や足の指の先をのらさく
- ④ 「おじぎをましょ」といって、まっすぐに立つ
- ⑤ 足裏で相手の目を見る

5 朝の会等での運動を通して体幹を鍛えます。

引用：東京都教職員研修センター「子供の体幹を鍛える～正しい姿勢のもたらす教育的効果の検証～」

<目的>

朝の会や帰りの会、ホームルーム等の時間に運動を継続して行うことを通して、筋肉を強化し、子供の体幹を鍛えます。

<方法>

体幹を支える筋肉を強化するための運動を継続して行うことにより、体幹を鍛えて正しい姿勢を身に付けます。

A 毎日の体操 (3分程度)

教室でもできるタオルを使った体操 (2種目) を月曜日から金曜日まで、毎日実施する。



B 週3日の体操 (5～10分程度)

ストレッチ (3種目) とブリッジ (トレーニング、3種目) を体育館やグラウンドなどの広い場所で週3日実施する。



校長先生、大学の研究者の感想

校長先生

「毎週月曜日の全校朝会で、音楽に合わせてやっています。」
「タオルを使った運動は、学校の特色の一つになりました。」

大学の研究者

「鍛える部位を意識して取り組むといえますね。」
「おなかとお尻に力を入れることがポイントです。」

6 学校生活(体育や保健体育の時間や休み時間等)において身体活動量を増やして体幹を鍛えます。

<目的>

体育や保健体育の時間や休み時間等での身体活動量を増やすことにより、基礎体力を向上させ、子供の体幹を鍛えます。

<方法>

A領域 用具を使わない

1. 初級編 3歳～5歳 (①1人遊びの2種目は、0歳～2歳にも適用可)

①	1人遊び	動物歩き	片足パランス
②	2人遊び	手押し車	馬跳び
③	集団遊び	大根抜き	かめの早作戦

2. 中級編 1年生～3年生

①	1人遊び	おしり歩き	胸立て拍手
②	2人遊び	逆立ち遊び	胸立てじゃんけん
③	集団遊び	ケンケン相撲	足の踏みあい合戦

3. 上級編 4年生～6年生

①	1人遊び	進化じゃんけん	背泳ぎ歩き
②	2人遊び	息を併せてリズム遊び(足の間踏む)	腹(はら)相撲
③	集団遊び	Sケン	お地蔵さん倒し

B領域 用具を使う(例:新聞紙 タオル ロープ 他)

1. 初級編 3歳～5歳 (①1人遊びの2種目は、0歳～2歳にも適用可)

①	1人遊び	ケンパー	動物変身遊び
②	2人遊び	ロープ遊び	新聞紙変身遊び
③	集団遊び	しり相撲	新聞紙リレー

2. 中級編 1年生～3年生

①	1人遊び	ブリッジ	タオル七変化遊び
②	2人遊び	パランスロープ引き	ホールレスソング
③	集団遊び	手押し車じゃんけん列車	だるまさんがころんだ遊び

3. 上級編 4年生～6年生

①	1人遊び	開眼片足立ち	片足振り子
②	2人遊び	2人でスタンプアツク	新聞紙キャッチ
③	集団遊び	おしりまんじゅう	集団馬跳び

C 留意点

- 日本の伝統遊びを入れる (例 おしりまんじゅう 馬ぐずし しりずもう)
- リズムが活用できる。(リズム太鼓、音楽)

7 マナーキッズ®体幹遊びにより次の効果が得られます。

効果 A

- 挨拶ができる
- おじぎができる
- 声が大きくなる
- くつがそろう
- 腰が伸びる

効果 B

- 怪我をしない
- 風邪をひかない
- 姿勢がよくなる
- 遊びが増える
- 友達が増える

A領域 用具を使わない

1. 初級編 3歳～5歳

① 1人遊び

1. 動物歩き (0歳～2歳 適用可)

<方法>

① 色々な動物になりきって歩く。

<留意点>

① 手指を開かせ、腕でしっかり支持をさせる。

② 蹴ると顔を床にぶつけることがあるため、ゆっくりと運動させる。



クマ



アザラシ



クモ歩き

2. 片足バランス (0歳～2歳 適用可)

<方法>

① 片足を上げる。

② 両手を開き、バランスをとる。

<留意点>

① バランスが崩れたら手をほどいて両足を着けることを教え、決して無理はさせない。

② 目をつぶることで、さらに難易度が増す。

③ バランスをとれている時間を数うことや、手で足首をもったり、前のめりで飛行機のポーズになったりすることもできる



手で足首を持つ



前のめりで飛行機のポーズ

② 2人遊び

1. 手押し車

<方法>

① 2人組でジャンケンをして、負けた方が車になり、勝った方は支える役になる。

② 車になっている方は床に両手を着き、腕立ての姿勢になる。

③ 支える方は、膝をもつ。一歩ずつゆっくり歩く。

<留意点>

① 支える役は、車役のペースに合わせる。崩れないように、ゆっくりと行う。

② 5歩歩いたら交代など数を決めておく。

③ 車役のレベルに合わせて、もも→膝→足首 など持つところを決める。



ももを持つ(レベル1)



膝を持つ(レベル2)



足首を持つ(レベル3)

2. 馬跳び

<方法>

① 2人組でジャンケンをする。

② 負けた方が馬になり、勝った方が跳ぶ。

<留意点>

① 馬は、足を少し開き、足首をもち、頭をグツと入れる。馬役は動かないようにする。

② 跳ぶ人は、自分のレベルに合わせて、馬の高さを指定する。

③ 5回やったら交代など、数を決めておく。



③ 集団遊び

1. 大根抜き

<方法>

- ① 鬼を2名決める
- ② その他は4～5名で背中を合わせ、腕を組む。
- ③ 鬼は伸ばした足を大根にみたてて抜く。

<留意点>

- ① 急に引つ張ると、相手の足が痛いので、ゆっくり引くようにさせる。
- ② 足首を持たせる。



参考文献 「子どもが夢中になる!楽しい運動遊び」(学研)

2. かめの甲作戦

<方法>

- ① 4～5人で円になって手首を握る。
- ② 足を広げて踏ん張り、お互いに引つ張り合う。
- ③ どちらかの足が動いたら勝負あり。

<留意点>

- ① 手首をしっかりと握る。
- ② 急に力を抜かない。



参考文献 「子どもが夢中になる!楽しい運動遊び」(学研)

(島田 猛)

2. 中級編 1年生～3年生

① 1人遊び

1. おしり歩き

<方法>

- ① 手を使わずに、長座をした状態で動く。
- ② できるだけ、素早く動く。

<留意点>

- ① 子どもの発達段階にもよるが、あまり距離を取らない。



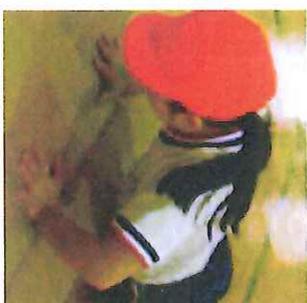
2. 腕立て拍手

<方法>

- ① 腕立ての姿勢になる。
- ② お腹・あごなどが、つかないように、拍手をする。つかないで、できれば成功。20秒で何回できるかなど、測定する。

<留意点>

- ① できないうちは、膝をついて、あざらしのような形でさせると良い。(できないうちは安全上、マットの上で行ったほうが良い。)

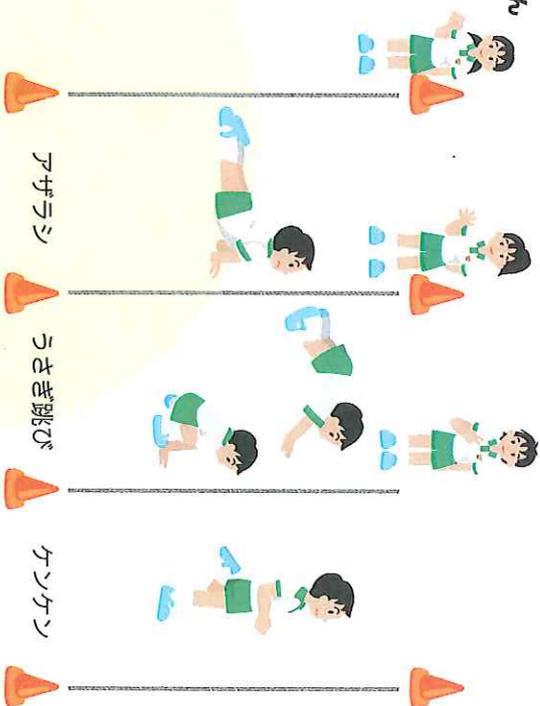


(本吉伸行)

3. 上級編 4年生～6年生

① 1人遊び

1. 進化じゃんけん



<方法>

- ① スタートラインでじゃんけんをする。
- 勝った人は決められた動きで次のラインまで進み、新しい相手とじゃんけんをする。
- ② じゃんけんに勝ったら、また次のラインまで別の動きで移動する。
- ③ 最後のラインで勝ったら得点とし、黒板に自分の名前を書く。
- ④ 得点したら、スタートラインに戻ってじゃんけんをする。
- ⑤ 一定時間(3～4分)に得点できた数で競う。

<留意点>

- ① 足じゃんけんで行ってもよい。
- ② 実態に応じて、移動する際の動きを変えたり、移動の距離を変えたりする。

参考文献 「体育授業のジャンケンゲーム501」体育授業実践の会編著(大修館書店)

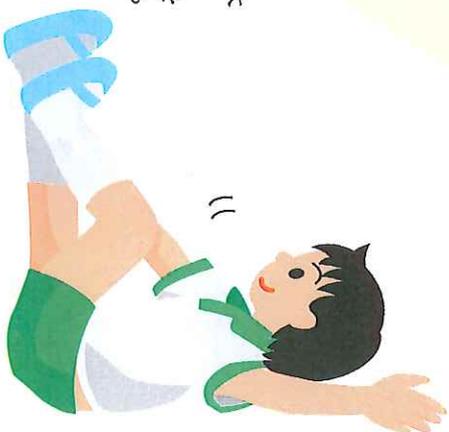
2. 背泳ぎ歩き

<方法>

- ① お尻歩きと同じ要領で動く。
- ② 後ろに進むときに、背泳ぎのように手を大きく上に振り上げる。
- ③ 右のお尻を上げるときは右腕、左のお尻を上げるときは左腕を大きく振り上げながら後ろに進む。

<留意点>

- ① チームを作って、リレー形式にしてもよい。



② 2人遊び

1. 息を合わせてリズム跳び(足の開閉跳び)

<方法>

- ① 2人組になり、1人は足を伸ばして座る。もう1人は、その足をまたいで立つ。
- ② 呼吸を合わせて、立っている人がジャンプして足を閉じると同時に、座っている人は足を開く。
- ③ リズムよく10回続けられたら交代する。

<留意点>

- ① 慣れてきたら、座っている人は踵を床につけずに少し浮かせるようにする。



2. 腹(はら)相撲

<方法>

- ① 直径2メートル程度の土俵ラインをかく。
- ② 手を使わないで相撲をする。
- ③ 相手をラインの外に出したり、バランスを崩して相手を倒したりしたら勝ち。

<留意点>

- ① 発展として、片足ケンケンで行う。



(太田健二)

MEMO

マナーキッズの体幹遊び指導要領 初版 第1刷発行
マナーキッズの体幹遊び引き 36事例集 第2刷発行

平成26年11月25日
平成27年 5月25日

著者
公益社団法人マナーキッズプロジェクト 理事長 田中日出男

協力
早稲田大学スポーツ科学学術院「子供の姿勢研究班」
「根本わくわく体操教室」代表 根本 正雄

監修
明石要一 千葉敬愛短期大学学長
小笠原流礼 法鈴木万亀子 総師範

発行所

公益社団法人マナーキッズプロジェクト

〒166-0002 東京都杉並区高円寺北3-22-3 テルコホーム4階

電話: 03-3339-6535 FAX: 03-6426-1580

Email: office365@mannerkids.or.jp URL: <http://www.mannerkids.or.jp/>

印刷所

株式会社共立

編集協力・デザイン

株式会社アドラネット