

運動大好き! やまぐちっ子体操とは?

この体操は運動が好きになるように、幼児の時から運動神経を伸ばすトレーニングをするためのものです。幼児期に一番発達する「平衡性」「敏捷性」「巧緻性」を中心に、より能力を伸ばすことを目的としています。今までのように、1つの体操を何度も繰り返して行うだけでなく、マスターできたら、さらに上の級の動きに挑戦することで、段階的に成長します。

構成は導入で首の運動・山口ポーズを行います。次に展開として4つのパターン(片手の運動・両手の運動・両足の運動・片足の運動)、そしてまとめとして、もう1回山口ポーズと深呼吸で終わります。展開部分が4つの動きしかないので、シンプルで覚えやすくなっています。また解説には初級に運動効果、中級に指導上のポイント、上級にアレンジの仕方が含まれています。

是非、皆さんもチャレンジしてみてください。

山口芸術短期大学 准教授 吉野信朗

初級編7ポイントアドバイス

初級編では幼児向きに基本動作の繰り返しに近い動きになっています。導入・まとめは中級・上級と同じですが、展開部の4つの動きがすべて16呼吸を2度行います。幼児にはまずこの初級編からチャレンジしてみてください。また一つひとつの運動に子どもが発達する運動効果を取っています。



初級編：1



両手を腰にあてて
首を前・後ろ



両手を腰にあてて
首を左・右



両手を腰にあてて
首を左回り



両手を腰にあてて
首を右回り

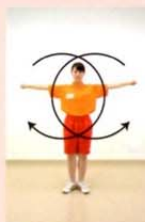
初級編：2



手を前にクロスさせて
大きくまわして



屈伸しながら
山のポーズ



大きく手を外回し
口のポーズ



大きく手を内回し
口のポーズ

初級編：3



左肩をタッチ
右肩をタッチ



左腰をタッチ
右腰をタッチ



左ひざをタッチ
右ひざをタッチ



左つま先をタッチ
右つま先をタッチ

初級編：4-1



背筋をのばして
両手を肩に



背筋をのばして
両手を前に突き出す



背筋をのばして
両手を肩に



背筋をのばして
両手を下

初級編：4-2



背筋をのばして
両手を肩に



背筋をのばして
両手をまっすぐ上に



背筋をのばして
両手を肩に



背筋をのばして
両手を下

初級編：4-3



背筋をのばして
両手を肩に



背筋をのばして
両手を横に広げる



背筋をのばして
両手を肩に



背筋をのばして
両手を下

初級編：4-4



背筋をのばして
両手を肩に



背筋をのばして
両手を胸の前で反対



背筋をのばして
両手を肩に



背筋をのばして
両手を下に

初級編：5



リズムにのって
その場で足ふみ



リズムにのって
両足でジャンプ



リズムにのって
その場で足ふみ



リズムにのって
両足でジャンプ

初級編：6



左足一本で立ち
両手はかかしのポーズ



右足一本で立ち
両手は飛行機のポーズ



左足一本で立ち
両手はサルのポーズ



右足一本で立ち
両手はゾウのポーズ

初級編：7



大きく手をまわしてから
山のポーズ



大きく手をまわして
口のポーズ



大きく深呼吸
前から上に上げて



大きく深呼吸
横から下に下ろす

初級編：8