

体 育 通 信 VOL.1

2021年6月1日

体育指導担当 清水 優衣

どんなことをするの？

<コーディネーション運動>

神経系の発達が著しい幼児期から児童期に楽しみながら自然と「コーディネーション能力」を育てる、遊びのような運動がコーディネーション運動です。

色々な条件のコースを走ったり、跳んだり、フープやボール、風船などで使ったゲームや競争で楽しく遊びます。全身をダイナミックに使って遊ぶことで、体を動かす楽しさを味わい、知らず知らずのうちに体力も運動能力も向上します。

<器械運動>

器械運動（マット、鉄棒など）では発達段階に合わせスモールステップで挑戦し、「できた！」という達成感を自信につなげ、挑戦する意欲を引き出します。

日常ではあまり使われない筋肉を使い、支持力、跳躍力、懸垂力や、逆さ、回転感覚などの基礎的な力を身につけていきます。

こんな種目に挑戦！（器械運動）

	年少	年中	年長
マット	片足くま	前転	側転
鉄棒	おふとん	前回り降り	逆上がり

※これらの種目を完成させることが目的ではありません。

<コーチング>

子どもたちの動機づけを高めるためのアプローチとしてコーチングを活用します。

年間目標

年少	体を動かすことを楽しいと感じ、自ら進んで運動に親しむ気持ちを養う。 ルールを守って安全に体を動かす。
年中	基礎運動を応用した運動の中で多様な動作を獲得する。 運動に対する興味や自信を深めて、積極的に運動に取り組む。
年長	様々な運動に自信を持って挑戦し、達成感や自己肯定感を得る。 ゲームや競争で、色々な感情を経験しながら、考える力、社会性やコミュニケーション能力を身につける。

6月の目標

年少	体を動かして遊ぶことを楽しいと感じる。 指導者や友だちと一緒に基礎的な動作を経験する。
年中	合図に正確に反応して素早く動く。 ジャンケンを使った遊びを楽しみ、一つ次の段階の遊びをする。
年長	一番大きなクラスとして少しずつ自信を持ち、良い動きができるようにする。 連続的に体を動かし、それに対応したコーディネーション能力を養う。

なぜ体を動かすことが大切なの？

現代の子どもたちの体力／運動能力は危機的状況にあると言われています。平成30年度体力・運動能力調査の結果は「横ばいか向上傾向…昭和50～60年に比べると依然低い状況（6～19歳）」でした。自分の身体をコントロールできない不器用な子どもが増え、同時に危機回避能力が低下し、顔面のケガや手首の骨折が増加しています。

また、体を動かす機会の減少のより、運動やスポーツに親しむ態度、意欲や気力といった精神面が育たないなど、子どもの心身の発達に大きな影響があります。将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こすことが懸念されます。

だからこそ今！

幼児期の子どもたちはプレゴールデンエイジという将来のための重要な時期に当たります。

子どもたちの将来のためにも大人が運動機会を作りサポートをしてあげなければならない時代になっているのです！

コーディネーション能力って？



遺伝の影響が大きい体格、体質などとは異なり、環境や学習によって開発・改善が可能です