

スタートライン新聞

皆様 いつもスタートライン新聞を愛読頂き有難うございます。今月も宜しくお願致します。

今年の夏も暑いですね！夏と言えは、水遊び。でも、「水が怖い…」というお子様は意外に多いですよ。

そこで、お家のお風呂で簡単に出来る「水が怖いお子様必見な克服法」をお伝えします。

★克服法その1
★お風呂の中でできる『ごっこ遊び』
外が暖かくなってくる今の季節、『お風呂で海の動物さんごっこ』をしよう！と物語を想定しながら、お風呂の中で遊びます。『かにさんみたくに、お口をつけて、プクプクしようか？』

『お魚さんになつて、お水を叩いてみよう。』など、会話しながら『ごっこ遊び』を楽しんでみて下さい。子どもたちが夢中になる環境を作り、一緒に遊んでいけるうちに、いつの間にかお風呂の中にいることを忘れて、水を浴びていた…というのが理想ですね。

★克服法その2

★水の中で、『楽しいゲーム』を行う

水が怖いというお子様には、楽しいゲームを行うと、夢中になつて遊んでくれます。水に入るよー！という怖がる

お子様でもゲームをやるう！と誘つてあげると、楽しい雰囲気につられ、アツという間に水が怖くなくなつたというケースも多いです。

①宝探し

水中でリングやゴルフボール・碇石など水に沈むものを用意し水中でそれを探して楽しみます。

友だちと競つたり、チームに分けて探し出した宝の数を競争したりしても面白いですよ！

②水中じゃんけん

ペアで向かい合い、水にもぐる。水の中で、タイムングを合わせてじゃんけんをします。

水が怖いと感じているお子様には、「楽しい雰囲気を作つたうえで、水遊びを行うと、一日で克服することがあります。まだまだ、暑い夏の季節。お子様と楽しく水遊びをしてみてください！



★涼しくなつたら山に登りに行こう

プールや海と違い、山を登ると疲れしてしまいますが…実は…登山はとても身体に良いスポーツです！

登山も全身の筋肉を使う「全身運動」なので、脚力や腹筋・背筋などの体幹の筋力が身につきます。また、山を登ることは長時間の有酸素運動をすることになるので心肺機能が向上し肺活量が上がります。肺活量が上がると、体力がつき長距離を走つても息切れがしにくくなります！



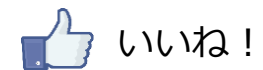
子供には成功体験が必要ですよ！

山登りは一人では難しいですが、家族・友人と一緒に上ると、友だちと励まし合い、

2019年9月刊行

facebookで
体育指導の
スタートラインを
検索して「いいね！」を
してください。

野外教室の開催状況や、
イベントの様子が見られますよ！



ホームページは
こちらから！！



【ボール遊びのやり方】

①爆弾ゲーム

この運動は3歳児〜5歳児さんにおススメです。このボール遊びではボールは爆弾の設定です。また、役割も2つあります。爆弾をよける人と爆弾を転がす人です。

まず、コーンや縄跳びで適当な大きさの円を作ります。爆弾から逃げる人は円の中に入ります。爆弾を転がす人は円の外側から円の中に爆弾を転がします。円の中の人は爆弾に当たらないように円の中を逃げ回るので、**反射神経**や**遠近感覚**が養われます。

この他にも、ドッジボールなどもお子様にいい影響があるボール遊びです。

近年ではボール遊びを禁止している公園なども多いので、ご家族や友達と出来る範囲でボール遊びをやつてみて下さい。

いかがだったでしょうか？今回の記事でご紹介したものは、お子様の運動に関することだけでなく、豊かな心を育むことにも影響してきます。ぜひ参考にして下さい。



・協調性を養える

ボール遊びは1人で行うこともありますが、複数人で行うものが多いです。そのため、友達と協力したり、家族で楽しく行うことで協調性が育まれます。

★ボール遊び

【ボール遊びをするメリット】

・遠近感覚、反射神経系の発達

ボール遊びでは、遠くから近づいてきたり、近くから離れていったりします。動くボールを目で追いかけて、キャッチしたりすることで遠近感覚や反射神経が鍛えられます。

作成者
信澤
八重樫
細坪



体育指導の
スタートライン

Mail: info@start-line.net

http://start-line.net

TEL: 03-3788-9322

ACTIVE SMILE

Mail: info@active-smile.net

http://active-smile.net

TEL: 03-6421-7945

SPOCAS

Mail: info@win-agent.jp

https://spocas.jp

TEL: 03-6421-7944

株式会社 WIN AGENT

141-0033 東京都品川区西品川3-19-6
リビングライフ大崎ビル3階