

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。今月も宜しくお願い致します。

【お家で簡単！ 親子体操！】最近、急に寒さが増してきましたね！

寒い冬は、家でゆっくりするのが一番。しかし、怖いのが運動不足です。運動不足による、免疫力や体力の低下は、大人子供共に心配ですね。

そんな、運動不足を解決するため、今回は温かい家の中で、家族みんなで楽しめる運動遊びについてお話しします！



① ティッシュキヤッチ

遊び方は、すごく簡単です。ママとパパのどちらかが、お子様の頭の上から、1枚ティッシュを落とします。子どもは変則的な動きをしながら落ちてくるティッシュの行方を追いつながら、タイムリゲよくキャッチ！ 臨機応変に体を動かす必要があるのです。バラン感覚や瞬発力が身につきます。

② ロデオ遊び



まず、子どもが四つんばいになった状態のママかパパの、どちらかの上手に、またがります。

ママとパパは、わざとゆさぶりを落とすように前後左右に動いてみましょう。子どもは落ちないようにしがみついたり、うまくバランスを取ったりすることで体幹が鍛えられます。お子様の年齢によつて、揺さぶる早さや幅は変えましょう。また落ちることを想定して、布団などを敷いておけば、安心ですね。

【お受験体操とは】

皆さん、お受験体操をご存知でしょうか。近年、小学校受験ではペーパー試験だけでなく、お受験体操と呼ばれる運動の試験が行われる学校が多いです。お受験体操とはペーパー試験で見ることができない力を調べるテストのことです。

小学校受験のお受験体操で出題される問題はかけっこやケンケン、スキップ、平均台やボール、などの道具を使った運動など学校によつて様々です。お受験体操といわれると高い運動の能力が必要かと思われるがちですが、そういうわけではありません。学校側は、運動を通して集団生活の中での協調性、困難に立ち向かう姿勢などを見たいです。

2019年12月 刊行

例えば、「線に並ばない」、「お友だちにちよかいをだす」などをしてしまうとマイナスな印象になってしまいます。反対に「気を付けて並ぶ」、「しっかり返事をする」、「お話をよく聞く」などが出来ているとプラスの印象になります。

そのため、運動が得意なだけでは不十分です。小学生に向けて集団生活の中での規律や最後まで諦めない精神力を育んでいく必要があります。また、お受験体操では様々な運動が出題されるので、ケンケンやスキップなどのステップやボールや鉄棒、縄跳びなどの道具を使う運動などをお子様か2、3歳の小さいうちから練習しておくといいと思います。

出来ないことに挑戦していくことが大切ですので、小学校受験を考えていらっしゃる方はぜひお子様と一緒にたくさん身体を動かしてみてください。



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！



【雪合戦にも大会がある!?】

早いところでは雪が降ってきた地域もありますね！
 ということは、本格的にウィンタースポーツが盛んになってきます！
 皆さんは、フィギュアスケート、カーリング、スキースノーボードなどのスポーツはテレビで見ることが多いと思います。が、実は雪合戦にも大会があります！

冬の遊びとして有名な雪合戦。現在では近代スポーツとしてルールにそつて世界中で行われています！
 名前も「雪合戦」から海外の方にも親しみやすい「YUKIGASSSEN」と英語になっています。
 「YUKIGASSSEN」のルールは、1チーム7人で、一試合3分を3セット行い2セット先取で勝利、と簡単なルールです！
 相手チームの旗を奪うか、相手選手を多くあてたチームが1セット取ることが出来ます！

ホームページはこちらから！！

URL

すこしドッチボールに似ているのが「YUKIGASSSEN」で誰でもわかる簡単なルールになっていますね！
 ちなみに、雪合戦は運動能力が高ければ勝ち上がれるわけではなく、「雪上のチェス」と言われていて、戦略・戦術チームワークが高いチームが勝ちあがれます！
 また子どもから大人まで誰でも簡単に行えるのが良いところですね！



ぜひ雪が降ったら外に出て「YUKIGASSSEN」の練習をして大会に出てみませんか？
 雪が降ると寒いのであったかいい格好と手袋をつけて遊びましょう！
 つけないと、しもやけになり痛い思いしてしまうかも。気を付けましょう！