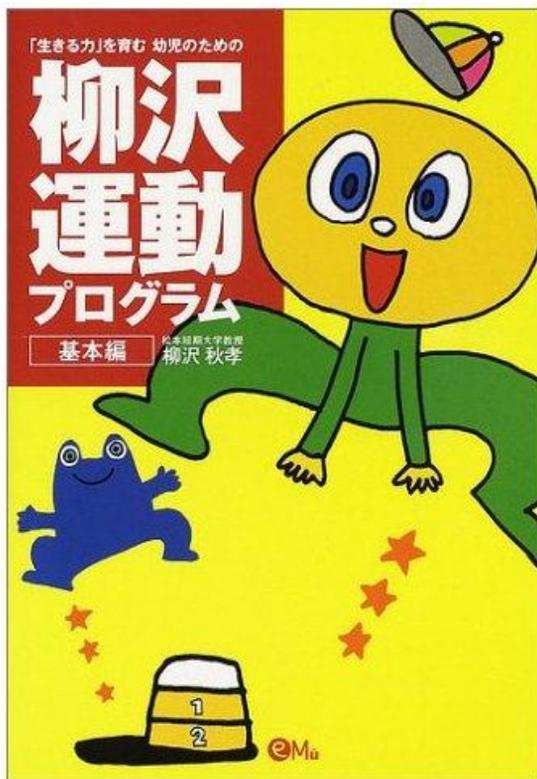


# 実施した運動遊びについて

- ・ 技術習得のみが目的にならず、全ての子どもを運動好きにする。
- ・ 発達年齢に合わせた、安全で楽しい運動遊びを行う。
- ・ 小さな成功体験をたくさん感じて、達成感からやる気や自発性を促せるようにする。



柳沢運動プログラムとは、運動遊びが脳活動の発達を促し、精神発達に寄与するという理論に基づいて独自の運動プログラムが開発されています。「くまさん歩き」や「くものすとび」などユニークな運動遊びが多数あります。

## 柳沢教授プロフィール



大学卒業後から30年間に渡り継続研究を行い、8000名以上の子どもたちに運動遊びを直接指導する。近年は、脳活動（特に前頭葉）の研究に着手し、「運動が子どもの心身発達に大きな影響を及ぼす」ことを明らかにしている。理論と実践に裏付けられた「柳沢運動プログラム」は実践した保育園等で驚くような成果を上げている。



**基礎運動 ① 跳躍運動**

STEP① うさぎ跳び STEP② 両脚をそろえてジャンプ STEP③ つま先ジャンプ STEP④ リズミカルにジャンプ

CCまで 年少 年中 年長

**基礎運動 ② 支持運動**

STEP① 犬歩き STEP② クマ歩き STEP③ 小さなカエルさん STEP④ 片足クマ

STEP⑤ カエルの足打ち STEP⑥ 大きなカエルさん STEP⑦ アザラシ歩き

CCまで 年少 年中 年長

**STEP2 両脚をそろえてジャンプ**

足の裏に線をつけてくっつけよう!

**STEP3 つま先でジャンプ**

かかとをつけるとぞうさんになっちゃうよ

前傾姿勢をとる

膝を軽く曲げる

**STEP4 リズミカルにジャンプ**

跳ねる動物をいくつか選んでテーマ曲を決め、曲のランダムな変化に合わせて跳んでも楽しい

かかとをしっかりと上げる

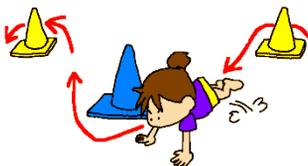
# 運動能力の測定について

以下の6種類の測定を行った。体力測定で一般的に行われている静止による測定ではなく、巧緻性や全身性を評価することを目的にしている。



## クマさん歩き（10m間のタイムを測定）

腕で身体を支える力をみることができます。動きの中で腕をつかうことで、子どもの全身性を評価することができます。



## ジグザグ・クマさん（10m 5つの障害のタイムを測定）

ジグザグに進むことで手と足の協応運動ができていないか評価することができます。視覚情報と身体活動の連動がスムーズに行うことができるかが、計測タイムに大きく影響します。



## カンガルージャンプ（10m間のタイムを測定）

両足をそろえてジャンプをします。安定した足腰と腹筋・背筋の力が必要な動きです。足の力だけでなく、腕ふりも大事な要素となります。



## ジグザグ・カンガルー（10m 5つの障害のタイムを測定）

ジグザグに進むには、切り返しガスムーズにできなければいけません。次の進行方向をみる目線をコントロールすることが大切です。衝突回避の能力を評価することもできます。



## ぶら下がり（ぶら下がりタイムを測定）

肘は伸ばしてかまいません。自分の身体をもちあげる腕の力を測定します。



## 肘付けぶら下がり（両肘くっ付けてのぶら下がりタイムを測定）

脇をしめて、肘をくっつけた状態で何秒ぶら下がっているかを測定します。腕の力だけでなく、腹筋や大腿筋の力も必要になります。