

第48号

発行日 令和2年11月10日

発行元 みやぎっ子ルルブル

推進会議事務局

(宮城県教育庁教育企画室)

TEL(022)211-3616



ルルブル通信

スポーツの秋を楽しんでみませんか？

暑さも和らいで運動のしやすい季節になってきました。今年は様々な影響から運動ができなかったという方が多いのではないのでしょうか。幼児期は体の諸機能が著しく発達する時期です。この時期に体を動かす習慣を身につけると、体力や運動機能が向上するだけでなく、その後の成長や健康増進にも大きな影響を与えます。

そこで、今回は日本スポーツ協会の楽しみながら積極的に体を動かせる「アクティブチャイルドプログラム」から、友達や家族で遊べるものを2つご紹介します。



タオル取りオニ



☆遊び方

- ①ズボンにタオルを入れて、お互いにタオルを取り合う。
- ②自分のタオルを取られても遊び続け、他の子のタオルを取る。
- ③決められた時間内に、一番多くタオルを取ることができた子が勝ち。

★気をつけること

ぶつからないように注意して遊ぼう



なべなべそこぬけ



☆遊び方

- ①2人で向かい合って手をつなぐ。
- ②歌いながら、からだを動かす。
♪な〜べ〜な〜べ〜そ〜こぬけ〜
(つないだ手を左右にゆらす)
♪そ〜こがぬけたらかえりましょ〜
(タイミングよく手を返して背中合わせになる)
- ③もう一度、歌いながら、からだを動かして元にもどる。



★気をつけること

- ①腕が痛くなるので、からだを急にひねるのはやめよう。
- ②大勢で遊ぶときは、手を強く引っばらないように、ゆっくりした動きで遊ぼう。

出典：公益財団法人日本スポーツ協会「JSPO-ACP アクティブ チャイルド プログラム」(2020)
そのほかの遊びはこちら→→→



- みやぎっ子ルルブル推進会議では、会議の趣旨にご賛同いただける登録会員を募集しています。
詳しくは、下記HP掲載の会議規約をご確認の上、登録書様式によりお申込みください。
- ルルブルに関する取組事例や情報等がありましたら、下記までご連絡ください。



担当：みやぎっ子ルルブル推進会議事務局（宮城県教育庁教育企画室）
TEL：022-211-3616 Email：kyoikupp@pref.miyagi.lg.jp
URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>

